



# Развитие выносливости

Автор: инструктор по физической культуре Никифорова В.А.  
ГБДОУ детский сад №71 Невского района Санкт-Петербурга



# Развитие выносливости у дошкольников

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению интенсивной работы на требуемом уровне, которая обеспечивается повышенными возможностями функциональных систем организма.

Развивать выносливость – это значит постепенно повышать сопротивляемость организма. Уровень развития выносливости тесно связан с работоспособностью организма человека, выполняющего как умственную, так и физическую работу. У дошкольников целесообразно развивать в работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анатомо-физиологическим особенностям организма.



Для повышения выносливости дошкольников большое значение имеет постановка правильного дыхания детей. Так как у дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Для совершенствования данной функции в процессе выполнения упражнений необходимо обращать внимание на дыхание детей. При выполнении О. Р. У. вдох производится во время движений, расширяющих грудную клетку и выпрямляющих туловище (поднимание рук вверх, в стороны), а выдох – при движениях, способствующих сжатию грудной клетки (наклоны туловища, опускания рук).



## **Методы развития:**

Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности.

Метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.



### Советы родителям:

- Чтобы развивать выносливость своего ребёнка необходимо просто с ним играть в подвижные и спортивные игры. Для этого просто стоит вспомнить любимые игры своего детства: прыжки через скакалку, «классики», «выбивало», «чай-чай выручай», «резиночки».
- А ещё кататься с ним на велосипеде, самокате, на санках, на коньках, лыжах и других средствах передвижения.
- Больше бегать, прыгать, лазать.
- Проводить больше времени на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры.