МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

Пешая прогулка – эффективный способ развития навыков выносливости

Консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Выносливость – способность организма противостоять утомлению во время мышечной деятельности, бороться с утомлением и восстанавливаться во время мышечной работы и после ее. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению.

Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические

упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. **Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.**

В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма. Различные виды деятельности вызывают различное утомление — умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.).
Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости.

Развитие выносливости для ребёнка очень важно. Без этого физического качества ребёнок просто не сможет долго бегать, прыгать, играть в подвижные игры, лазать по лестницам и т.д. Таким образом, не будет

удовлетворение потребностей ребёнка в двигательной активности. Ребёнок будет выбирать пассивные виды деятельности, не требующие затраты большого количества энергии.

Большая подвижность детей оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни.

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В **ходьбе** активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при **ходьбе** тренируются

дыхательная и сердечно- сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. В результате повторения одних и тех же действий происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Это обеспечивает их продолжительную работоспособность на высоком уровне.

Доказано, что прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, развития выносливости, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.