

## Консультація для педагогів та батьків

### «Вправи для розвитку витривалості»

#### *Рухливі ігри*

**Знайди пару.** Гравці розбігаються по усьому майданчику, за сигналом «Знайди пару!» знаходять кожний собі пару і виконують рухи в парах: присідають, крутяться, танцюють. За сигналом «Побігли!» знову бігають у вільному напрямку по одинці.

*Ускладнення:* а) кожного разу знаходити нову пару;  
б) намагатися придумати інші рухи.

**Чия ланка швидше збереться.** По бокам майданчика ставляться прапорці 3-4 кольорів. Діти діляться на 3-4 команди й отримують стрічечки таких самих кольорів, шикуються за прапорцями відповідних кольорів. За сигналом бігають по майданчику, піднявши стрічечки вперед (в сторони, вгору). За сигналом «На місця!» шикуються за прапорцем відповідного кольору, потім знов розбігаються. Вихователь в цей час міняє місця прапорців і знову дає сигнал до бігу.

**Потяг.** Діти підгрупами (4-5) шикуються один за одним — вагончики, рухаються за сигналом начальника станції (вихователь піднімає зелений прапорець) за встановленим маршрутом, долаючи перешкоди, а відстань між ними — повільним бігом. Після того, як усі здолають перешкоду один раз, піднімається жовтий прапорець, діти переходять на ходьбу і за червоним сигналом зупиняються. В цей час можна запропонувати дитині роль начальника станції і оголосити зупинку в лісі, на полянці, біля річки, де діти можуть рухатися вільно. Під час повторення гри можна виконати маршрут руху в зворотному напрямку.

Вихователь заздалегідь продумує маршрут руху потягу з використанням посібників так, щоб забезпечити безперервний рух дітей без тривалих зупинок. У залі можна включити ходьбу або біг по дошці, прохід по містку-гойдалці, підлізання під дуги або рейки, оббігання стійок і т. д. На майданчику перешкодами служать природні або дерев'яні гірки, колода, пеньки, вузькі доріжки. Рухи мають бути освоєні дітьми і виконуватися ними вільно.

**Конники-спортсмени.** Гравці-конячки стоять за великим колом — це манеж. Уздовж одного боку майданчика позначаються стійла для коней (на 2 - 3 менше від кількості гравців). Зігнувши руки в ліктях долонями донизу, діти йдуть по колу, високо піднімаючи ноги, торкаючись колінами долонь. За сигналом змінюють напрямок, рухаються в інший бік, також по колу. Потім переходять на біг – «Риссю марш!». Починаються кінні змагання. Діти-вершники біжать з манежу

в протилежну сторону від стійл і шикуються шеренгою. За сигналом «Марш!» скачуть до стійла, намагаючись зайняти будь-який вільний з них. У стійлі може бути тільки один вершник. Ті хто залишилися без місця вибувають з гри. Під час повторення гри беруть участь усі діти. Знову встають по колу, гра поновлюється.

**Автоперегони.** Гра проходить на ділянці дитячого садочку. Діти розподіляються на три підгрупи автогонщиків. Перед кожною смуга перешкод : 4-5 кіл (намальованих на землі) або обручів; лавка або колода; підвішена на опори мотузка; лабіринт. На початку гри діти виконують декілька рухів: колові рухи руками перед груддю — заводять мотор, нахиляються вперед, ковзаючи руками по ногах, — накачують шини, присідають — перевіряють колеса. За сигналом автогонщики проходять дистанцію один за одним, кожен починає рух після того, як здолав першу перешкоду, яка стоїть попереду. Перемагає та підгрупа автогонщиків, яка швидше і правильніше здолає перешкоди: кола (обручі) оббігають змієюю; пробігають по лавці (колоді), не втрачаючи рівновагу; підлазять під мотузкою, не зачіпаючи її; точно проходять лабіринт.

### ***Ігрові вправи та вправи спортивного характеру***

**Круговорот.** Діти йдуть парами рівним, помірним кроком. За сигналом вихователя остання пара (один йде ліворуч, інший — праворуч від колони) намагається обігнати дітей швидким кроком і стати попереду колони.

**Велосипед.** Це надзвичайно приваблива для дітей спортивна вправа. Катання на велосипеді робить дітей спритними, сміливими, добре розвиває уміння зберігати рівновагу, орієнтуватися на місцевості.

При досить стійкій руховій навичці, правильній техніці руху їзда на велосипеді використовується для розвитку витривалості. Доведено, що під час руху в помірному темпі тривалість катання збільшується з 10-12 хвилин до 20-30 хвилин для дітей 6-7 років, включаючи невеликі перерви.

Катання на велосипеді, крім того, бажано провести за межами ділянки дошкільного закладу, в найближчому парку, сквері. Діти опановують їзду по різному ґрунту, лісовим доріжкам з підйомами і спусками, під низько звисаючими гілками. На досить довгій і рівній доріжці (50 м) можна організувати веселі змагання, що дозволяють дітям проявити спритність, витривалість: проїхати по вузькій доріжці, вісілкою; загальмувати на фініші, вставши ногою в маленьке коло.

**Гойдалки.** Розгойдування на гойдалках вправляє вестибулярний апарат, зміцнює м'язову систему. Необхідна умова — самотійне розгойдування. Дозування: 20-30 разів безперервно.

**Пішохідні прогулянки.** У такому поході, розрахованому на 1,5-2 години (40-45 хвилин в один бік), зміцнюються сили дітей, розвивається витривалість, здатність долати труднощі, виховується наполегливість. Вихователь заздалегідь намічає маршрут, на якому рівна дорога чергується з різноманітними природними перешкодами: схили, колоди, пеньки, канавки, місток, дороги з різним покриттям (піщані, трав'янисті та ін.). Коли дорога одноманітна слід включити в ходьбу цікаві для дітей завдання, ігри та вправи.

**Лижні прогулянки** сприяють загартуванню організму дітей, зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку витривалості, спритності. Тривалість 20-25 хвилин в один кінець. Добре, якщо зустрічаються природні перешкоди, доступні дітям: некруті підйоми й спуски, дерево, що впало, кущі. Діти отримують свободу пересування. Під час таких прогулянок добре запропонувати дітям ігри на лижах.

**Хто швидше на лижах до фінішу.** На прямій лижні (60 м) 3-4 перешкоди: ворота з лижних палиць, вузька доріжка, коло (розмічають кольоровими крижинами або шишками), декілька палиць на відстані 2 м одна від одної. Діти на лижах проходять під воротами, потім йдуть прямо по доріжці, виконують поворот у колі, обходять палиці поворотами вправо і вліво. Перемагає той, хто швидше прийде до фінішу, здолавши усі перешкоди. До кінця сезону за умови регулярних занять, достатній тренованості дітей можливі лижні походи тривалістю 1,5-2 години з відпочинком в середині шляху. Під час організації тривалих прогулянок (піших, лижних) слід пам'ятати, що попереду повинні йти слабкі діти, а замикають групу сильніші.

Таким чином, основні рухові якості розвиваються не окремо, а в єдності. Вправи на розвиток однієї з якостей не можуть бути ізольованими, вони впливають і на інші якості. Наприклад, застосування підскоків зміцнює силу м'язів ніг, розвиває стрибучість і одночасно з цим підвищує рівень витривалості. Вправи у бігу позначаються на вдосконаленні швидкості, а також силових можливостей і витривалості.