Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

**Найди пару**. Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал "В пары!" находят каждый себе пару и выполняют движения в парах: приседают, кружатся, пляшут. По сигналу "Побежали!" снова бегают по одному.

*Усложнение*: а) каждый раз находить новую пару;

б) стараться придумать другие движения.

**Чье звено скорее соберется**. В разных концах площадки ставятся флажки 3—4 цветов. Дети делятся на 3—4 звена и получают ленточки таких же цветов, строятся за флажками соответствующих цветов. По сигналу бегают по площадке, подняв ленточки вперед (в стороны, вверх). На сигнал "На места!" строятся за флажком соответствующего цвета, затем идут за звеном, которое быстрее и лучше всех построилось. Воспитатель в это время меняет места флажков и снова дает сигнал к бегу.

**Поезд**. Дети подгруппами (4—5) стоят друг за другом— вагончики, двигаются по сигналу начальника станции (воспитатель поднимает зеленый жезл) установленным маршрутом, преодолевая препятствия, а расстояние между ними — медленным бегом. После того как все преодолеют препятствие 1 раз, поднимается жёлтый флажок, дети переходят на ходьбу и по красному сигналу останавливаются (рис. 63). В это время можно предложить ребенку роль начальника станции и объявить остановку в лесу, на полянке, у реки, где дети могут двигаться свободно. При повторении игры можно выполнить маршрут движения в обратном порядке.

Воспитатель заранее продумывает маршрут движения поезда с использованием пособий таким образом, чтобы обеспечить беспрерывное движение детей без длительных остановок. В зале можно включить ходьбу или бег по доске, проход по мостику-качалке, подлезание под дуги или рейки, обегание стоек и т. п. На площадке хорошими препятствиями служат естественные или деревянные горки, бревно, пеньки, узкие дорожки. Движения должны быть освоены детьми и выполняться ими свободно.

**Конники-спортсмены**. Играющие — лошадки стоят за большим кругом — это манеж. Вдоль одной из сторон площадки обозначаются стойла для лошадей (на 2— 3 меньше числа играющих). Согнув руки в локтях ладонями книзу, дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, касаясь коленями ладоней. По сигналу меняют направление, двигаются в другую сторону, также по кругу. Затем переходят на бег—" рысью марш!". Начинаются конные соревнования. Дети-всадники бегут из манежа в противоположную сторону от стойл и выстраиваются шеренгой. По сигналу "марш!" скачут к стойлам, стараясь занять любое свободное из них. В стойле может быть только один всадник. Оставшиеся без места выбывают из игры. При повторении игры участвуют все дети. Снова встают по кругу, игра возобновляется.

**Автогонки**. Игра проходит на участке детского сада. Дети распределяются на три подгруппы автогонщиков. Перед каждой полоса препятствий: 4—5 круга (нарисованные на земле) или обручи; скамейка или бревно; подвешенная на опоры веревка; лабиринт. В начале игры дети выполняют несколько движений: вращают руками перед грудью — заводят мотор, наклоняются вперёд, скользя руками по ногам, — накачивают шины, приседают — проверяют колеса. По сигналу автогонщики проходят дистанцию друг за другом, каждый начинает движение после того, как преодолел первое препятствие впереди стоящий. Побеждает та подгруппа автогонщиков, которая быстрее и правильнее преодолеет препятствия: круги (обручи) обегают змейкой; пробегают по скамейке (бревну), не теряя равновесие; подлезают под веревкой, не задевая ее; точно проходят лабиринт.

Велосипед. Это чрезвычайно привлекательное для детей спортивное упражнение. Катание на велосипеде делает детей ловкими, смелыми, хорошо развивает умение сохранять равновесие, ориентироваться на местности.

При достаточно прочном двигательном навыке, хорошей технике движения езда на велосипеде используется для развития выносливости. В работе исследователей доказано, что при движении в умеренном темпе длительность катания увеличивается с 10—12 мин до 20—30 мин "для детей 6—7 лет, включая небольшие естественные перерывы.

Катание на велосипеде, кроме того, желательно провести за пределами участка, в ближайшем парке, сквере. Дети овладевают ездой по разному грунту, лесным дорожкам с подъемами и спусками, под низко свисающими ветками. На достаточно длинной и ровной дорожке (50 м) можно организовать веселые соревнования, позволяющие детям проявить ловкость, выносливость: проехать по узкой дорожке, восьмеркой у кругов; затормозить на финише, встав ногой в маленький кружок.

**Качели.** Раскачивание на качелях упражняет вестибулярный аппарат, укрепляет мышечную систему. Необходимое условие — самостоятельное раскачивание. Дозировка: 20—30 раз непрерывно.

Пешеходные прогулки. В таком походе, раскатанном на 1,5—2 ч (в одну сторону 40—45 мин), крепнут силы детей, развивается выносливость, способность преодолевать трудности, упражняются воля и настойчивость. Воспитатель заранее намечает маршрут, на котором ровная дорога чередуется с разнообразными Естественными препятствиями: склоны, бревна, пеньки, канавки, мостик, дороги с разным покрытием (песчаные, травянистые и др.). При однообразной дороге следует включить в ходьбу интересные для детей задания, игры и упражнения.

**Круговорот**. Дети идут парами ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара (один идёт слева, другой — справа от колонны) старается обогнать ребят быстрым шагом (бежать нельзя!) и стать впереди колонны.

*Лыжные прогулки* способствуют закаливанию организма детей, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию выносливости, ловкости. Продолжительность 20—25 мин в один конец. Хорошо, если встречаются естественнее препятствия, доступные детям: некрутые подъемы и спуски, упавшее дерево, кустарник. Дети приобретают большую свободу передвижения. Во время таких прогулок хорошо предложить детям игры на лыжах.

**Кто скорей на лыжах к финишу**. На прямой лыжне (60 м) 3—4 препятствия: ворота из лыжных палок, узкая дорожка, круг (размечают цветными льдинами или шишками), несколько палок на расстоянии 2 м одна от другой. Дети на лыжах проходят под воротами, затем идут прямо по дорожке, выполняют поворот в кругу, обходят палки поворотами вправо и влево. Побеждает тот, кто быстрее придет к финишу, преодолев все препятствия. К концу сезона при условии регулярных занятий, достаточной тренированности детей возможны лыжные походы продолжительностью 1,5—2 ч с отдыхом в середине пути. При организации длительных прогулок (пеших, лыжных) следует помнить, что впереди должны идти слабые дети, а замыкают группу сильные. Таким образом, основные двигательные качества развиваются не по отдельности, а в единстве. Воздействие на одно из качеств не может быть изолированным, оно оказывает влияние и на другие качества. Например, применение подскоков укрепляет силу мышц ног, развивает прыгучесть и одновременно с этим повышает уровень выносливости. Упражнение в беге скажется на совершенствовании быстроты, а также силовых возможностей и выносливости.[7]