**«Развитие общей выносливости старших дошкольников в условиях Среднего Приобья»**

Главная цель развития выносливости в дошкольном возрасте - создание условий для постоянного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, освоенной ребенком к этому периоду (В.И. Лях)

Общая выносливость ребенка предшкольного возраста является основополагающим физическим качеством, которое обеспечивает стабильность физического развития и напрямую влияет на рост адаптационных возможностей организма.

Учеными (М.А. Рунова С.В. Петрушина) доказано, что чем выше уровень развития общей выносливости ребенка, тем выше его адаптационные возможности, которые необходимы ему при обучении в школе. Достаточный уровень развития выносливости позволяет детям, не уставая выполнять физические упражнения, проходить большое расстояние, воспитывает силу воли, терпение, упорство; максимально мобилизует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, физической и психической нагрузке (А.А. Гужаловский, 1973; В.М. Зациорский, 1979; С.А. Душанин, 1980; Г.Л. Апанасенко, 1985; В.А. Нестеров, 1997, 2000 и др.).

Специфика работы по физическому воспитанию в условиях Среднего Приобья обусловлена сниженной двигательной активностью воспитанников, неблагоприятными условиями длинной холодной зимы, резкими перепадами температуры, атмосферного давления. Все перечисленные факторы обуславливают необходимость внесения значительных корректив в планирование, в подбор средств, форм и методов работы по физическому воспитанию. С этой целью была разработан алгоритм работы с воспитанниками 6-7 лет

**Алгоритм развития общей выносливости воспитанников.**

Специфика климатических и экологических условий Среднего Приобья предполагает особый подход к организации физического воспитания детей. Необходимость тренировки и совершенствования общей выносливости требует комплексного решения. С этой целью разработан алгоритм развития общей выносливости детей старшего дошкольного возраста, проживающих в данной местности. Двигательный материал распределен с учетом климатических условий Среднего Приобья, сезонности.

Выделяется поэтапность планирования в выборе средств и методов воспитания общей выносливости старших дошкольников. В *осенний период* сентябрь - делается акцент на выявление исходных данных уровня физической подготовленности, дается качественная оценка двигательных умений. В октябре-ноябре основной задачей является усвоение детьми правильной техники бега и подготовка организма к длительным мышечным нагрузкам. Средствами в данный период являются: ежедневный дозированный оздоровительный бег, упражнения прикладной направленности, пешие туристические прогулки за пределы дошкольного учреждения, в соответствии с запланированной нагрузкой.

В последующем *зимнем* периоде решается задача приспосабливания организма к значительным физическим нагрузкам. Упражнения, проводимые на улице, и направленные на развитие общей выносливости, в связи с климатическими условиями переносятся в помещение. Что бы ни снизить уровень развития общей выносливости и не допустить ухудшения функционального состояния регуляторных механизмов детского организма в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику включаются длительный бег с заданием, прыжки через скакалку, фитбол гимнастика, игры с элементами спорта, ходьба на лыжах, лыжные (пешие) прогулки за пределы детского сада. В самостоятельной двигательной деятельности на прогулке воспитанникам предлагается ходьба на лыжах, что служит не только совершенствованию двигательных умений, но и развитию общей выносливости.

В *весенне-летний* период основными задачами являются совершенствование двигательных умений и навыков детей и повышение работоспособности всего организма за счет оздоровительного дозированного бега, подвижных игр в природном окружении, туристических походов, туристических слетов. Данная система работы позволяет в течение года развивать общую выносливость воспитанников, не снижая её интенсивность в зимний период и период межсезонья.

**Алгоритм развития общей выносливости воспитанников «Развитие общей выносливости старших дошкольников в условиях Среднего Приобья»**

-Физкультурные занятия - утренняя гимнастика - досуги - пешие туристические прогулки - оздоровительный бег

1. Изучить уровень физической подготовленности детей.2.Вырабатывать у воспитанников правильную технику бега (ритмичность, прямолинейность движений).

3.Подготовить организм к длительным мышечным нагрузкам, за счет планового повышения выносливости (дозированный бег, ходьба с увеличением дистанции, подвижные игры, игры в природном окружении, прикладные упражнения).

*Осенний период*

-Физкультурные занятия - утренняя гимнастика - досуги - лыжные туристические прогулки - оздоровительный бег

1.Приспосабливать организм к значительным физическим нагрузкам (бег с увеличением дистанции, ОРУ с предметами, ходьба на лыжах, игры с элементами спорта, подвижные игры, упражнения на тренажерах). 2. Совершенствовать технику бега (скоординированность движений). 3.Укрепление крупных групп мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, ног (ОРУ с предметами утяжелителями: гантели, мячи фитболы, набивные мячи; упражнения на тренажерах: комплекс «Тисса», батут, беговая дорожка)

*Зимний период*

### 

-Физкультурные занятия - утренняя гимнастика - досуги -туристический поход -оздоровительный бег - туристический слет

1. Совершенствовать элементы бегового шага, формирование «беговой осанки» (подвижные и спортивные игры, бег на дистанцию) 2. Учить прислушиваться к своему организму, к мышечным ощущениям, управлять движениями. 3.Повышать работоспособность всего организма (подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения, игры в природном окружении). 4.Анализ эффективности внедрения программы в образовательный процесс. 5.Проведения анализа УФП воспитанников.

*Весенне –летний период*