**Воспитываем у дошкольников силу, ловкость и выносливость.**

Уже всем давно известно, что среди болезней детей сердечно-сосудистые заболевания занимают не последнее место. Самой распространенной причиной является гиподинамия -  пониженная подвижность — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Особенно влияет гиподинамия на сердечнососудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

В связи с этим были разработаны ряд программ по физическому воспитанию, которые поставили перед собой такие задачи, как:

* Укрепление и сохранение здоровья;
* Воспитание ежедневной потребности в физических упражнениях;
* Обучение физических умений и навыков в различных видах спорта;
* Развитие физических качеств , направленных на силу, ловкость, выносливость;
* Приобщение к традициям физкультуры и спорта;
* Выявление способностей, склонностей, интересов детей и дальнейшее их углубленное обучение по интересующему виду спорта.

Для решения данных задач нужно знать особенности детей каждой возрастной группы и правильно использовать соответствующие возрасту методы и способы обучения. Немаловажную роль играют и физкультурное оборудование и инвентарь – они расширяют возможность использования физических упражнений и увеличивают их влияние на организм ребенка.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются физические качества – сила, ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, выносливость. Это и есть основные физические качества человека. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно уделяться таким качествам, как ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила и выносливость.

Что же такое выносливость –это способность организма (функциональной системы, органа) противостоять утомлению при длительном выполнении определенной работы, в т. ч. связанной с интенсивной мышечной нагрузкой.

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающий общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. ﻿Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад.

 Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению и потери интереса, поэтому лучше применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипедах, плавание и др. Полезны также и подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

 К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность , улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения ( бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования, с дополнительными заданиями, при совместном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.) ; использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы ( прыжки), преодоление сопротивления партнера ( в парных упражнениях.

В дошкольном возрасте необходимо уделить максимальное внимание всем группам мышц, учитывая физиологические особенности организма не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Следует постепенно повышать интенсивность выполняемых упражнений, массу предметов, дозировку физической нагрузки.

Таким образом, наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту, физическое воспитание. Стимулирующее и тренирующее влияние физических упражнений осуществляется преимущественно через центральную нервную систему. Нет такого органа, функциональные возможности которого не изменялись бы под влиянием систематических физических упражнений. Физическая культура оказывает положительное влияние на организм не только здоровых детей, но и важное значение имеют для ослабленных и больных детей.