Консультация воспитателя
Ерофеевой А.Д.

Рекомендации по развитию общей выносливости воспитанников пяти - шести лет

Осенний период

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).

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

Зимний период

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: мешочки с различными наполнениями, гантели, мячи футбольные, мячи фитболы, набивные мячи; упражнения на тренажерах: комплекс «Тисса», батут, беговые дорожки, велотренажеры).

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

Весенне-летний период

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, игры в природном окружении).
4.Анализ эффективности внедрения программы в образовательный процесс.

- Физкультурные занятия
- утренняя гимнастика
- досуги
- туристический поход
- оздоровительный бег
- туристическая экскурсия