

*Консультация для воспитателей*  
**«Оздоровительный бег для дошкольников»**

Инструктор по физической культуре:

Сёмина Ольга Николаевна

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

**Цель оздоровительного бега** – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

**Оздоровительный бег** - это длительный бег в медленном темпе, он отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение.

**Оздоровительный бег** вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

**Оздоровительный бег** является лучшим средством профилактики и коррекции стрессового состояния ребенка, так как обеспечивает достаточную физическую нагрузку. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия создает у ребенка устойчивое чувство комфорта.. У малышей ориентировочно 140- 160 ударов в минуту пульс, у детей 5-6 лет- 150-170 ударов в минуту.

*Исходную длительность бега следует определить вместе с врачом ДОУ, а также необходим индивидуальный подход к детям. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, т.к. по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться. Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические «остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным изменениям; либо это эпидемия ОРВИ, карантин и др. причины).*

В летнее время длительность бега не увеличивается. С переходом детей в следующую возрастную группу исходная длительность бега для них устанавливается по данным апреля - мая.

### **МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА**

В дошкольной практике оздоровительный бег лучше всего начинать с установлением теплой комфортной погоды во время утренней гимнастики на

улице и физкультуры на улице. Дети, и особенно родители, постепенно привыкают к тому, что каждое утро у них пробежка. С приходом осени важно не пропускать утренние пробежки, несмотря на плохую погоду. В период сильных ветров продолжительность оздоровительного бега следует сократить, а обязательные общеразвивающие упражнения перенести в помещение. *Начинать оздоровительные пробежки с детьми дошкольного возраста рекомендовано с 30 секунд непрерывного бега для детей средних групп; 45 секунд непрерывного бега для детей старших групп, 1 минута непрерывного бега для детей подготовительных групп. К концу учебного года, при правильной организации возрастающей нагрузки дети не чувствуют затруднений и спокойно пробегают 5- 6 минут в средней группе, 6–7 минут в старшей группе, и до 10 минут в подготовительной.*

В зимнее время для сохранения достигнутых результатов можно использовать оздоровительный бег в зале. Полезное действие оздоровительного бега в помещении (при соблюдении санитарно-гигиенических норм) такое же, как и на улице.

Разминка перед бегом необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. В первое время не следует выстраивать их друг за другом, т.к. индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой. Они начинают подталкивать друг друга, наступать на пятки, некоторые отстают, а потом бросаются догонять. Всю дистанцию воспитатель бежит вместе с детьми. *Она следит за каждым ребенком в отдельности, в случае необходимости, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть. Воспитатель во время бега находится то сбоку от детей, то впереди, то сзади, подбадривая детей.* Постепенно дети начинают пристраиваться друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и бегут равномерно. Заканчивается бег, еще большим замедлением и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, затем на расслабление и дети некоторое время отдыхают. Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс детей приходит в норму (от 1 до нескольких минут). Здесь также необходима консультация врача - педиатра. Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная или без каблуков. Бег босиком лучше не практиковать, т.к. дети сбивают пальцы даже на грунтовой дорожке.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЕГА**

- ✦ бег должен доставлять детям удовольствие
- ✦ бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей
- ✦ бегать каждый день
- ✦ чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка
- ✦ после бега необходимо расслабиться.

**ВАЖНО!** Педагог должен научиться определять физическое состояние детей по внешнему виду и по пульсу. Надо помнить, что исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или - не бегать вовсе, а просто погулять. В одну группу включить здоровых высокой или средней активности детей, во вторую — малоподвижных, с избыточной весом детей, и в третью — детей, имеющих временные или постоянные противопоказания к занятиям по состоянию здоровья. Дети третьей группы вместо пробежки совершают прогулку шагом в темпе от среднего до быстрого. Дети первой и второй групп целесообразно направить по разным маршрутам (кругам, дорожкам).

Время пробежки у них будет одно, а темп разный.

Неритмичный, прерывистый бег оздоровительного эффекта не дает.

### **Проводить оздоровительный бег лучше**

- ✦ до утренней зарядки перед общеразвивающими упражнениями
- ✦ в конце прогулки
- ✦ после занятий.

Одежда и обувь во время бега должна соответствовать погоде и быть удобной.

Во время бега вырабатывается много энергии, температура тела ребенка повышается. И если ребенок будет еще и в теплой одежде, то неминуемо быстро вспотеет, и в прохладную погоду переохладится, что приведет к заболеванию, а не к оздоровлению.

Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности – самые лучшие и безопасные.

Главное правило постепенное увеличение нагрузки. Начать с пеших прогулок, постепенно увеличивая скорость ходьбы. Затем можно перейти на небольшие пробежки, чередуя их с ходьбой.

При беге нужно соблюдать правильную позу. Не следует сильно наклоняться вперед, опускать голову вниз. Но не нужно запрокидывать голову назад, высоко поднимать подбородок. Голову нужно держать так, чтобы смотреть на 10-15 шагов впереди себя. Руки согнуты в локтях под углом 90°. кисти не стоит сжимать в кулаки, все движения должны быть естественными и не напряженными.

*Главная польза от бега трусцой* это насыщение кислородом. Кислород обеспечивает бесперебойную работу сердечной мышцы. Бег трусцой – идеальный метод поглощения организмом большего количества кислорода.

Он является лучшим средством достижения хорошей физической формы,  
является эффективным средством от простуды.