

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 545 «Рябинка»

Консультация для воспитателей Оздоровительный бег для дошкольников

Подготовила инструктор по ФК
высшей квалификационной категории
МБДОУ №545 «Рябинка»
Пчелинцева Е.А.

Екатеринбург

«Оздоровительный бег для дошкольников»

*«Хочешь быть здоровым - бегай!
Хочешь быть красивым - бегай!
Хочешь быть умным - бегай!»*

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 ДООУ, 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.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений (к ним относят бег, спортивную ходьбу, плавание и т. п., а потому и самым массовым. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и

«сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты. Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на систему кровообращения и иммунитет. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы и аэробной производительности организма. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. Весьма эффективно в этом плане может быть и быстрая ходьба. Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата.

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. На улице же можно организовать лыжные прогулки. Этот вид упражнений, как и бег, является циклическим и дает хорошую аэробную нагрузку на организм ребенка.

Разминка перед бегом необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. Можно от крыльца, на ходу, выполнять с детьми упражнения для различных групп мышц, и разные виды ходьбы. Заканчивается разминка бегом на месте, (чтобы дети не «сорвались» с места, а побежали в нужном темпе), выполняя упражнения во время разминки, дети продвигаются вперед «стайкой». 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. Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение запрещается категорически! Бег во время физических занятий и гимнастик после сна может быть несколько короче. В зимнее время бег иногда заменяют ходьбой, а летом - ездой на велосипеде. Бегать можно по асфальтовой дорожке, по лужайке. Надо проследить, чтобы не было рытвин, мусора, камней и др. На первом этапе обучения детей оздоровительным пробежкам имеет смысл разделить группу на подгруппы по индивидуальным физическим и психологическим особенностям. 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. Годится все: трава, асфальт, гаревая дорожка, искусственное покрытие, «бегущие дорожки» и др. однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Занятия в помещении или на улице приносят одинаковую пользу.

Главное правило постепенное увеличение нагрузки. Начать с пеших прогулок, постепенно увеличивая скорость ходьбы. Затем можно перейти на небольшие пробежки, чередуя их с ходьбой. Лучше всего бегать по утрам, когда воздух еще не насыщен пылью, выхлопными газами. Пробежки совершать не менее двух раз в неделю. 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. Уже после нескольких тренировок ваше тело само почувствует, какая поза для него лучше и будете принимать машинально. Главная польза от бега трусцой это насыщение кислородом. Это вещество имеет большое значение для нашего организма. Без него голодают клетки мозга. Кислород обеспечивает бесперебойную работу сердечной мышцы. Бег трусцой – идеальный метод поглощения организмом большого количества кислорода. Он является лучшим средством достижения хорошей физической формы, является эффективным средством от простуды.

Педагогам дошкольных организаций следует помнить, что оздоровительный бег в аэробном режиме это лечебно-профилактическая процедура, а не спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к ребенку.