

Технология и практика оздоровительного бега.

*«Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь»
Гораций.*

Известно, что для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество – выносливость, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечивает растущему организму надежный щит от многих болезней. Различают общую и специальную выносливость. У дошкольников целесообразно развивать первую. Общая выносливость – это способность продолжительно выполнять (с высокой эффективностью) работу умеренной интенсивности.

Хотелось бы рассказать о развитии выносливости у наших воспитанников посредством бега на местности. Для детей бег – естественное движение, свойственное им с раннего детства. Его значение для развития организма очень велико. Бег формирует выносливость и силу; обеспечивает разносторонность физической деятельности, что чрезвычайно важно для общей физической подготовки.

Цель оздоровительного дозированного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшать газообмен, укреплять мышцы, кости и суставы.

- Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.
- Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Методически грамотно составленные тренировки для детей дошкольного возраста благоприятствуют стабилизации в дыхательной и сердечно - сосудистой системе, тренируют сердечную мышцу.

На что надо обратить особое внимание.

Оздоровительный бег имеет простую, не требующую особого обучения технику, а его воздействие на организм человека чрезвычайно велико. Особенно актуален оздоровительный бег для детей, потому что его общее влияние связано со снижением заболеваемости.

Оздоровительный бег с детьми дошкольного возраста должен проводиться небольшими подгруппами, при этом учитывается уровень физической подготовленности каждого ребёнка.

Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки необходимо проводить не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время утренней прогулки или до зарядки. В теплое время года их проводят в самом начале прогулки, а в холодное время - в конце её.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход.

В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут.

- Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробежать 2 круга (500 м), малоподвижным – 1 круг. Длительность бега от 1, 5 минут до 6 - минут в среднем темпе.
- Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.
- В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежутки времени от 5 до 11 минут, а малоподвижные дети в два раза меньше.

Оздоровительный бег – это не многочасовые гонки на преследование или выживание. Оздоровительный бег для детей дошкольного возраста должен быть строго регламентирован и дозирован.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -3 минуты).

Зачем надо облегчить одежду ребенка?

(то есть снять теплую кофту)

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.

Проводить оздоровительный бег лучше:

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

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -3 минуты):

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции для бега должны быть размечены (длины полукруга и одного круга);
- бег должен доставлять «мышечную радость» и удовольствие;
- нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;
- после бега не забывать об упражнениях на расслабление и дыхание;
- в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается (от 250 до 500 м).

Нельзя допускать, чтобы дети средней группы бегали более 4 минут, дети старшей группы – более 6 минут, а подготовительной – более 7-8 минут. Разумеется, дети могут бегать и дольше, но тогда будет слишком велика нагрузка на растущие кости.

Во время бега педагогу важно помнить:

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей.
- Все дистанции для бега должны быть размечены.
- Бег должен доставлять детям удовольствие.
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп.
- После оздоровительного бега воспитатель не должен забывать об использовании упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.
- В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 метров)

Опыт показывает, что вначале ребенка надо научить правильно дышать и лишь затем постепенно увеличивать нагрузки и время бега.

На территории нашего детского сада располагаются две спортивные площадки, на которых удобно выполнять различные физические упражнения, бегать, лазать, играть в спортивные игры. Территория детского сада большая, что позволяет бегать на расстояние 200-500 метров. Дозированный оздоровительный бег должен проводиться с воспитанниками старшего дошкольного возраста. Маленькие дети еще не имеют необходимых навыков для бега, да и нет достаточной мотивации.

Важно выяснить отношение родителей к данному виду бега. Оно бывает неоднозначным. Некоторые, как показывает практика, одобряют бег и поощряют своих детей, другие - опасаются травм и переутомления детей. Поэтому здесь необходимы разъяснительные беседы, предварительный опрос родителей, прежде чем вы введете в систему проведение дозированного бега на прогулке.

Рекомендации для родителей

Родители могут делать утреннюю пробежку вместе с ребенком до детского сада, предварительно облегчив одежду ребенку или перед непосредственным возвращением домой после вечерней прогулки.

Непрерывно бежать в течение 1- 1,5 минут дошкольники не могут, хотя, как кажется родителям, ребенок «носится» целый день.

Засеките время пробежки до детского сада и начните бегать вместе с вашим ребенком каждый день.

Данный вид бега рекомендуется начинать в относительно теплое время года (апрель или сентябрь). Сначала предложите детям бежать как им хочется – кто-то самостоятельно, кто-то группой. Дети обычно радуются возможности бежать без остановок, обгонять сверстников. Конечно, педагог следит за безопасностью. Длительный бег полезен, если заниматься им охотно и с желанием.

Особое внимание необходимо уделять формированию навыков свободного бега (без напряжения). Объяснять детям, что работа рук обеспечивает равновесие и ритм, должна быть согласована с движениями ног. Этому уделяется внимание и на занятиях по физической культуре.

Каждый забег необходимо начинать с небольшой разминки на спортивном участке (разные виды ходьбы, прыжков, приседаний и т.д.).

Во время бега стараться сохранять постоянную скорость, что обеспечит ритмичность бега. На начальном этапе дети будут стараться обогнать друг друга, укротить детскую энергию трудно, но необходимо объяснять детям, что цель у нас сейчас иная, мы тренируем на выносливость наш организм. Поэтому лучше использовать бег в колонне по одному, следить за скоростью бега, возможных отставаний или обгонов детей. От занятия к занятию вы заметите, что бег стабилизируется.

За слабыми дошкольниками (согласно медицинским и физическим показателям) необходимо постоянно наблюдать и регулировать их нагрузку. Критерий оценки последней – дыхание. Детям объясняем: если дыхание затрудняется, нужно перейти с бега на ходьбу и восстановить дыхание. Каждый ребенок должен получать только посильную нагрузку и тогда бег принесет пользу.