

Оздоровительный бег как одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками.

Цель оздоровительного дозированного бег – 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.



МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Разминка 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 - приседания и разного вида ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте (чтобы дети не «сорвались» с места, а побежали в нужном темпе), выполняя упражнения во время разминки.

Всю дистанцию взрослый бежит вместе с детьми. Она следит за ребенком, в случае необходимости, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть. Взрослый во время бега находится то сбоку от детей, то впереди, то сзади, подбадривая детей. 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

1. Бег должен доставлять детям удовольствие;
2. Бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей;
3. Бегать каждый день;
4. Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;
5. После бега необходимо расслабиться.

Важно 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!

В зимнее время бег иногда заменяют ходьбой, а летом - ездой на велосипеде.