

СКОЛЬКО И КАК БЕГАТЬ ДОШКОЛЬНИКУ

Подготовил: Ковалева Е.В., инструктор по физической культуре

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно – сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки легко дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Бегать ребенок начинает рано, на втором году жизни. Иные дети предпочитают не идти, а бежать, так как в этом случае им легче сохранять равновесие. Бег малышей имеет ряд особенностей: они сильно наклоняются вперед, широко расставляют ноги, сгибая их в коленях, шаги короткие, руки мало участвуют в движении, полет почти не выражен. Затем в результате ежедневных упражнений (а бегает ребенок много, не считаясь с частыми падениями) бег становится более ритмичным, свободным, с выраженным полетом. Старшие дошкольники применяют рациональную технику бега в зависимости от конкретных условий, поэтому им удается бегать продолжительное время без появления признаков утомления.

Дошкольникам доступен **бег на скорость**, в среднем темпе по прямой и с дополнительными заданиями (поворотами, остановками, включением других движений), меняющимся темпом, а также медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по особенностям выполнения, которые надо знать, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправлять подбором соответствующих игр и упражнений.

Малышам от 1,5 лет более свойственен обычный бег в среднем темпе с ленточкой, машиной, каталкой. Ребята бегают каждый в своем темпе,

чередуют бег с ходьбой, остановками, т.е. как бы естественными перерывами для отдыха. Некоторые дети более активны, подвижны, часто бегают по своей инициативе. Других надо активизировать, предлагать задания на выполнение беговых движений, например, догнать взрослого, сверстника, добежать до дерева, горки. Для детей решающее значение имеет пример взрослого, поэтому в упражнениях и играх он принимает самое активное участие – обучает на своем примере, бегает вместе с детьми. Не следует перегружать малышей излишними указаниями, объяснениями, которые они пока еще не в состоянии понять и выполнить.

Больший эффект оказывает указание на игровой образ («Побежим тихо, как мышки»). Если бегут несколько детей, должно быть свободное место, чтобы каждому хватило, так как малыши не придерживаются прямолинейного направления, нередко сталкиваются с бегущим рядом.

Затем предложить **бег друг за другом**. Это задание является более трудным, так как от детей требуется умение соразмерять свои движения с действиями других детей, не отставать, не обгонять впереди бегущего. В беге друг за другом важна роль ведущего. От его умения поддерживать темп зависят успешные действия других детей. Он должен уметь хорошо ориентироваться на площадке, выбирать место для бега. Поэтому вначале бежит взрослый, затем он поручает эту роль наиболее подготовленному из ребят. В дальнейшем надо, чтобы каждый ребенок мог быть ведущим в колонне.

Более сложен **бег парами** – он требует согласованных действий, умения соразмерять свои движения с движениями партнера, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары. Ребята постепенно привыкают уступать друг другу, бегать по всей площадке, не толкаясь в ее середине.

Задание для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.

Кто раньше. Трое – четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым. (Детей надо подбирать примерно равных по быстроте бега.)

Машины. Каждый ребенок получает по обручу. Бегают по площадке, поворачивая обручи-рули вправо и влево, не мешая бегу друг друга.

Самолеты. Дети располагаются на одной стороне площадки. Взрослый, находясь в середине, показывает движения, которые малыши повторяют: врачают руками перед грудью (заводят моторы), поднимают руки в стороны и покачивают ими (проверяют крылья самолетов). Разбегаются по площадке. По сигналу на посадку возвращаются на аэродром.

Физкульт-ура! Дети располагаются на одной площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15-20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша. В качестве усложнения можно победителей выстраивать на 1-2 шага дальше от линии старта.

Одно из полезных для детей упражнений – **челночный бег**, т.е. бег на короткую дистанцию (5-10м) с поворотом в конце пути. В этом упражнении широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце и частыми шагами при повороте и смене направления. Перед поворотом темп ускоряется, шаги делаются короче, больше сгибаются ноги в коленях, чтобы удержать равновесие при быстром повороте.

Медленный бег дети осваивают не сразу. Вначале они бегают быстро, не умеют поддерживать равномерный неторопливый темп. Взрослый должен показать ребятам, как надо выполнять движения, предложить бегать за собой, пока они не овладеют этим движением. Затем первым поставить ребенка, умеющего бегать спокойно, ритмично.

Поезд. На площадке устраиваются несколько препятствий: естественные и деревянные горки, бревно, пеньки, узкие дорожки, близко стоящие деревья. Движения, которые потребуется выполнить детям, должны быть хорошо ими освоены и выполняться свободно. Следует заранее продумать путь движения, чтобы обеспечить его непрерывность и не делать длительных остановок. Дети по сигналу двигаются установленным маршрутом, преодолевая препятствия, а расстояние между ними – медленным бегом друг за другом.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги не длинные, движение рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: просвещение, 1986. – 128с.

2. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1992. – 192с.

3. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999. – 88с.