

# БЕГ И ЗДОРОВЬЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Елена Сергеевна Марухина  
МБДОУ Гагинский детский сад №1.  
2014 год.*

# Участники проекта: дети, воспитатели и родители старшей группы.



**ПРОБЛЕМА:** многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребёнка – игре.

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни детей. Он входит в содержание многих видов движений, от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.

Древнегреческие мудрецы подчёркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Поэтому, обучая детей бегу, со старшего дошкольного возраста я воспитывала и продолжаю воспитывать у них выносливость, ловкость, быстроту, что необходимо будет им в дальнейшей жизни.

Также основной целью при обучении детей правильному бегу стоит и постановка вопроса о правильном дыхании, что немаловажно при беге.





**Хочешь быть здоровым – бегай!**  
**Хочешь быть красивым – бегай!**  
**Хочешь быть умным – бегай!**  
Древнегреческие мудрецы.

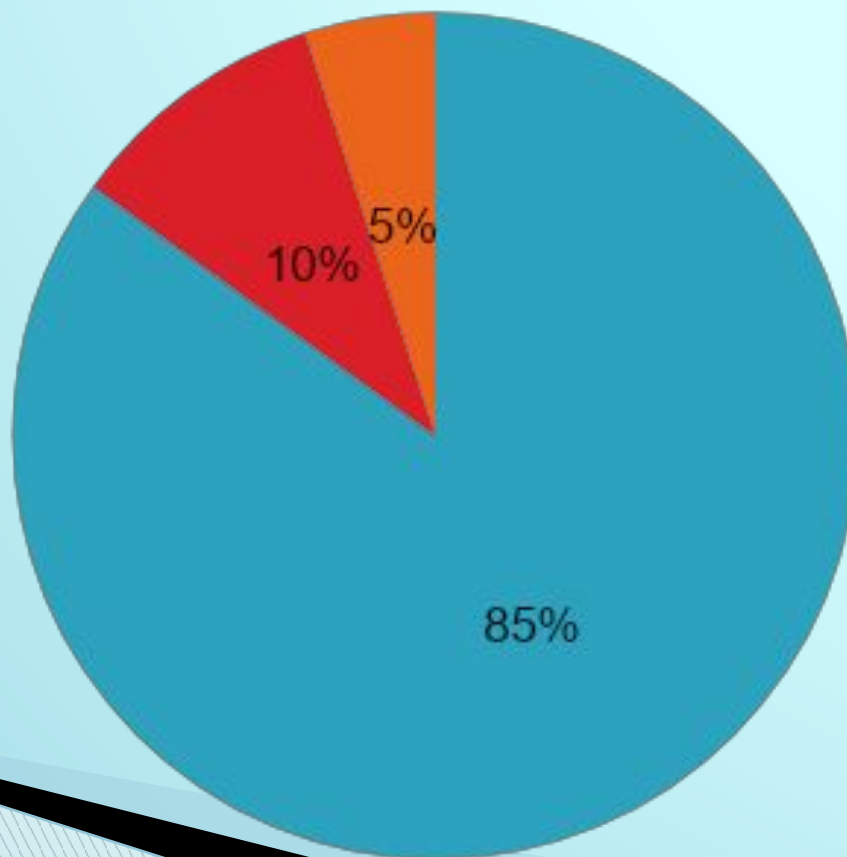
**ЦЕЛЬ:** отработать технику бега.

**ЗАДАЧИ:**

- Целенаправленно развивать скоростные качества.
- На НОД по физкультуре и в самостоятельной деятельности детей использовать разные виды бега.
- Продолжать обучение детей бегать легко и ритмично, сохраняя направление темп.
- Повышать с помощью специальных упражнений скорость и качество бега.
- Регулировать нагрузки при беге .
- Следить за правильным дыханием во время бега.
- Проводить работу с родителями.

# Группы здоровья детей старшей группы.

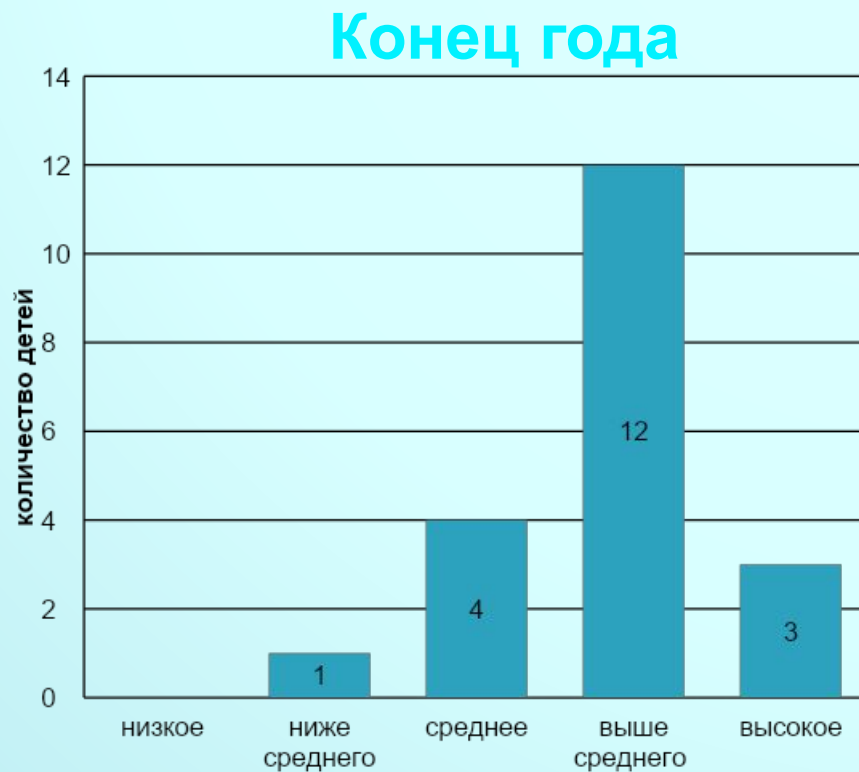
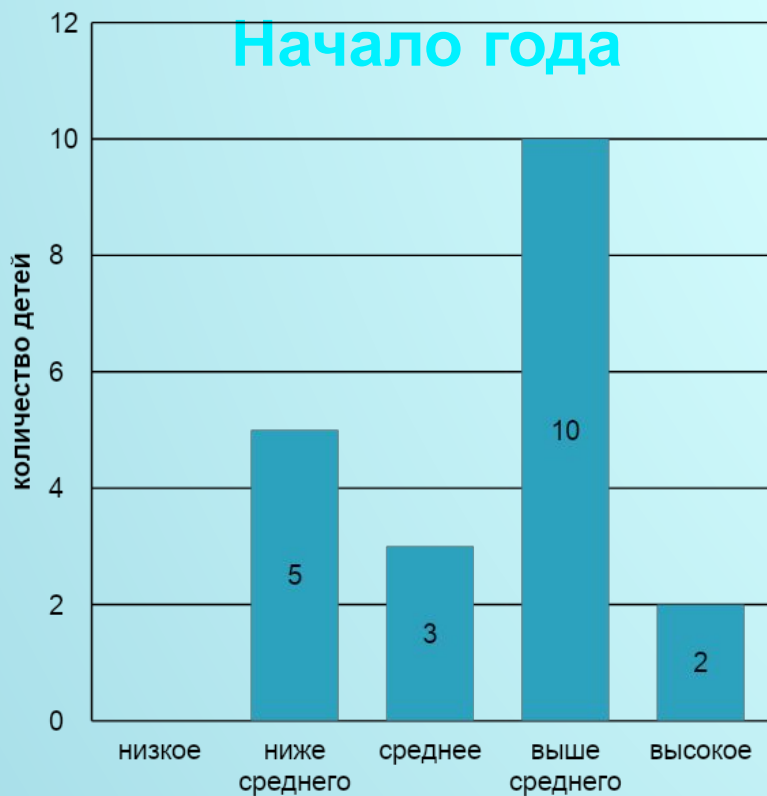
- I группа здоровья (17 чел.)-полностью здоровые дети
- II группа здоровья (2 чел.)-часто болеющие дети
- III группа здоровья (1 чел.)-имеет хроническое заболевание



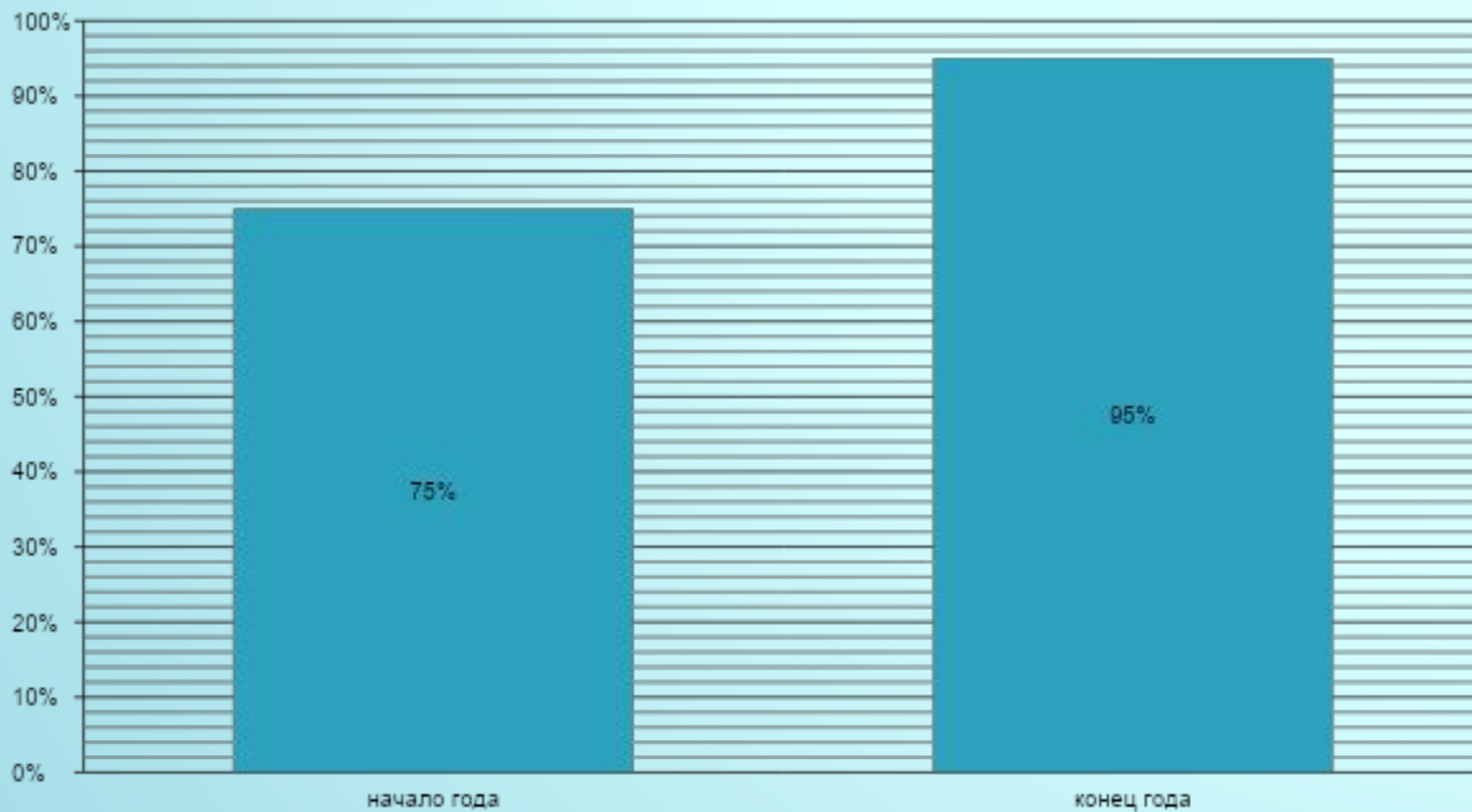
# Таблица мониторинга бега на 30 метров

оценка бега на 30 метров	Начало года	Конец года
Количество детей	20	20
1балл – низкие показатели	0	0
2балла – показатели ниже среднего	5	1
3балла – средние показатели	3	4
4балла – показатели выше среднего	10	12
5баллов – высокие показатели	2	3
Показатели, которые соответствуют норме.	75%	95%

# Диаграмма показателей бега на 30 метров



# Прогресс показателей бега на 30 метров





# Обновление спортивной площадки



# Оснащение группы

## Физкультурный уголок



# Планирование упражнений в беге.

- ▣ Годовое планирование.
- ▣ Перспективное планирование.
- ▣ Календарное планирование.



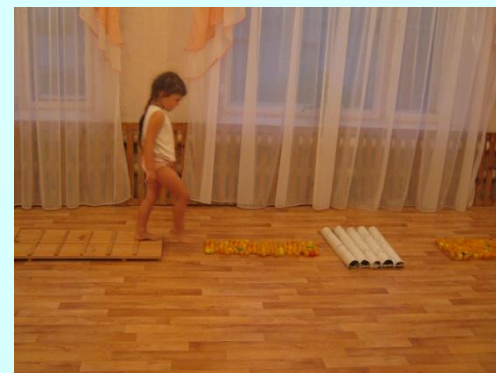
# Формы работы

- ❖ Игровая деятельность.
- ❖ Познавательная деятельность
- ❖ Физическое развитие
- ❖ Музыкальная деятельность
- ❖ Изобразительная и продуктивная деятельность
- ❖ Совместная деятельность с детьми
- ❖ Партнерство с родителями

# Режим реализации проекта

Утренняя гимнастика

Дорожки здоровья



Спортивные праздники и досуги

Самомассаж

Совместное партнерство с родителями

Прогулки

Индивидуальная работа

# Достижения воспитанников



Бег нам очень помогает,  
На путь нужный  
наставляет.  
Красоту, движений взлёт  
И здоровье нам даёт!

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**