

# **Методика оздоровительно бега для детей**

# Что же такое оздоровительный бег?

Это длительный бег в медленном темпе. 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.



# Длительность оздоровительного бега.

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

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе.

## Занимаемся оздоровительным бегом с ребенком.

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

# Зачем надо облегчить одежду ребенка?

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. Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная или без каблуков.



# Методика оздоровительного бега

Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. Можно на ходу, выполняя с детьми упражнения для различных групп мышц - приседания и разного вида ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте



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



# 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.

