

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.

