

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь»

Гораций.

Оздоровительный дозированный бег

Цель оздоровительного дозированного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшать газообмен, укреплять мышцы, кости и суставы.

1. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.
2. Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

На что надо обратить особое внимание.

Оздоровительный бег имеет простую, не требующую обучения технику, а его воздействие на организм человека чрезвычайно велик. Особенно актуален оздоровительный бег для детей, потому что его общее влияние связано со снижением заболеваемости.

Перед началом тренировки нужно учитывать:
v физический уровень подготовленности детей;
v индивидуально-дифференцированный подход.

v Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробежать дистанцию 500-800 м, малоподвижным – 300-500 м.

v Длительность бега от 1, 5 минут до 6 - минут в среднем темпе.



Оздоровительный бег – это не многочасовые гонки на преследование или выживание. Оздоровительный бег для детей дошкольного возраста должен быть строго регламентирован и дозирован.

Самая большая сложность в оздоровительном беге – это научить детей правильно дышать носом и тогда через рот в организм ребенка не попадает ненужный холодный воздух и частички пыли.

В какое время заниматься оздоровительным бегом с ребенком?

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2-3 раза в неделю.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2-3 минуты).

Зачем надо облегчить одежду ребенка?

(то есть снять теплую кофту)

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.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2-3 минуты):

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- бег должен доставлять «мышечную радость» и удовольствие;
- нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;
- после бега не забывать об упражнениях на расслабление и дыхание;
- в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается (от 250 до 500 м).

Нельзя допускать, чтобы дети старшей группы бегали более 6 минут. Разумеется, дети могут бегать и дольше, но тогда будет слишком велика нагрузка на растущие кости.

Рекомендации для родителей

Родители могут делать утреннюю пробежку вместе с ребенком до детского сада, предварительно облегчив одежду ребенку или перед непосредственным возвращением домой после вечерней прогулки.

Непрерывно бежать в течение 1- 1,5 минут дошкольники не могут, хотя, как кажется родителям, ребенок «носится» целый день.

Засеките время пробежки до детского сада и начните бегать вместе с вашим ребенком каждый день.

Используемая литература

Физкультурно-оздоровительная работа. Методическое пособие. В.И. Кузнецов, Л.Е. Чикина, Е.В.Гончарова. Редакционно-издательский отдел, МГОГИ, 2012

