**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.**

***ТЕМА:* «Использование оздоровительного бега в работе с дошкольниками»**

**План.**

1. Сущность понятия «оздоровительный бег».
2. Актуальность проблемы использования оздоровительного бега.
3. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме использования оздоровительного бега в работе с детьми.
4. Этапы подготовки детей к оздоровительному бегу.
5. Правила организации беговых оздоровительных тренировок.
6. Выводы.
7. Литература.

**Цель:** сформировать представления педагогов о сущности понятия «оздоровительный бег», актуальности его использования и правила организации оздоровительного бега в работе с детьми.

1. ***Сущность понятия «оздоровительный бег».***

***Оздоровительный бег*** – это одно из самых важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности.

Сердечно-сосудистая система человека является самым слабым звеном нашего организма. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, подавляющее большинство специалистов на первое место выдвигают оздоровительный бег. Бег показан и взрослым и детям. Именно поэтому многие дошкольные учреждения все чаще включают его в свои физкультурно-оздоровительные программы. Приобретенная с помощью бега выносливость и составляет фундамент прочного здоровья. Оздоровительный бег препятствует процессу старения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а, следовательно, и самого человека. Запущенность тела, хронические заболевания не дают возможности человеку полностью реализовать свой умственный потенциал.

Тело человека – инструмент, используемый разумом для установления контактов с внешним миром. Неисправность этого инструмента неизбежно нарушает отношения разума с реальностью, мешает ее адекватному восприятию и познанию. Конечно, бег не единственный путь достижения гармонии с окружающим миром, но один из самых доступных и надежных.

Оздоровительный бег не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но и сближает детей, создает в команде бегунов отличный психологический климат. Эта сторона в связи с ориентацией дошкольных учреждений на создание детям повышенного психологического комфорта имеет для педагогов принципиальное значение.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко, ритмично, с хорошей координацией рук и ног. Бег появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми или мелкими шажками. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты вперед. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность – полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой – «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движением ног. Бег ребенка шестого года отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью и стремительностью. Последняя связана с увеличением силы отталкивания и длины шага. Вместе с тем многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

В старшей группе, совершенствуя бег, отрабатывают непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх. Специальное место отводится упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

За период с 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа становится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную технику. Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

Существует несколько видов бега, которым обучают детей. Рассмотрим их виды.

***Виды бега:***

***Обычный бег.*** В дошкольном возрасте нужно научить детей:

1. Туловище и голову слегка наклонять, смотреть вперед;
2. Согласовывать движения рук и ног: правую руку выносить вперед

по направлению к плечу одновременно с левой ногой и, наоборот, левую руку – с правой ногой;

1. Бежать легко, ставя ногу с пятки с перекатом на всю ступню и переходом на носок;
2. Сохранять направление бега.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (до 85-90 см.), а темп бега становится менее частым (в среднем 168-178 шагов в минуту). Скорость бега постепенно возрастает. Обычный бег лучше проводить на участке, в лесу, где имеется мягкий грунт. По плотному грунту и доскам пола бегать труднее, т.к. приземление на твердую почву вызывает более сильное давление на стопу и более резкое сокращение мышц, что может привести к уплощению свода стопы.

При обучении бегу, большое внимание уделяется выносу голени маховой ноги вперед, энергичному отталкиванию от почвы, подъему бедра вверх. Важно также научить правильному движению руками – вперед – вверх по направлению к плечу. Пальцы кисти при этом согнуты в кулак. Следует помнить, что амплитуда движения рук зависит от ширины шага, высоты подъема колена и скорости передвижения.

В подготовительной к школе группе задания по обучению технике бега усложняются: детям предлагают бегать, сильно сгибая ноги назад, высоко поднимая колени, стараясь коснуться ладоней согнутых в локтях рук, выбрасывать прямые ноги вперед.

***Бег на носках*** используется с третьего года жизни. Дети бегают как на площадке, так и в помещении. Надо следить, чтобы они бежали на носках легко, ногу ставили на переднюю часть стопы, слегка отрываясь от пола. Шаг неширокий, амплитуда движения рук небольшая. Руки часто ставятся на пояс.

***Бег с высоким подниманием колен (бедра)*** используется на четвертом году жизни. Он проводится как на месте, так и с продвижением вперед. При беге на месте дети высоко поднимают колено (поочередно одной и другой ноги), подтягивают его к животу и тут же опускают ногу на носок. Амплитуда движения рук значительна. Воспитатель показывает и применяет имитацию (бегать как лошадка, бегать по глубокому снегу, по высокой траве и т.д.).

***Бег широким шагом*** используется с пятого года жизни. При этом беге нога ставится с пятки перекатом на носок, амплитуда движения рук большая. При обучении пользуются показом, объяснениями и зрительными ориентирами (бег через линии, из обруча в обруч, из кружка в кружок, из квадрата в квадрат и т.д.). Это задание приучает детей к равномерности шагов. В старшей группе задания усложняются: обегать предметы, перепрыгивать шнуры, пролезать в обруч, подлезать под шнур. В подготовительной группе бег сочетается с перешагиванием барьера, набивных мячей. Дети пробегают под длинной скакалкой; бегут, перебрасывая мяч, друг другу; с различным положением рук (руки на пояс, руки в стороны); чередуют бег с прыжками.

***Бег по холмистой местности*** сочетается с выполнением заданий: вбегание на горку, сбегание с нее, бег по бревну и спрыгивание с него, залезание на пенек и слезание с него и т.д. Сначала дети бегают по одному в прямом направлении, а в дальнейшем дети бегают небольшой группой или всей группой («стайкой») за воспитателем в прямом направлении.

***Бег в колонне по одному***. Дети начинают бегать на третьем году жизни. Сначала роль направляющего выполняет воспитатель, потом дети. Детей учат правилам не обгонять бегущего впереди в колонне по одному и не отставать от него, т.е. соблюдать дистанцию. Приучают всех детей быть направляющими (ведущими) в беге в колонне по одному, находить свое место после ходьбы и бега врассыпную. После того как дети усвоят бег в колонне по одному, их учат бегать в колонне по два (парами), соблюдая дистанцию, интервал, а также шеренгой с одной стороны площадки до другой. В старшей группе дается бег спиной вперед, боком (приставным шагом) в правую и левую сторону, по диагонали.

***Бег змейкой*** используют на третьем году жизни. Дети бегают между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии. В старшей группе дети бегают змейкой с одной стороны площадки до другой.

***Бег по кругу***, держась за руки, дается в младших группах (друг за другом). В средней группе бегают по кругу, держась за веревку (шнур). В старшем возрасте дети бегают, не держась за руки. Используется также бег в двух кругах навстречу друг другу.

***Бег врассыпную*** дается на третьем году жизни. При этом используются кегли, кубики, расставленные на полу. Детям объясняют, что, обегая предметы, нельзя задевать за них. В дальнейшем детей приучают бегать без предметов, не наталкиваясь, друг на друга, уступать дорогу друг другу, использовать все пространство зала площадки. Постепенно детей готовят к пониманию и выполнению команд для бега: «на месте, бегом – марш!», «на месте, бегом», «марш», «прямо», «налево, направо» и т.д.

***Челночный бег*** дается со средней группы. При этом беге развивается не только быстрота, но и ловкость. Дистанция челночного бега 15 м. (3\*5 м). Ребенок бежит 5 метров в одну сторону до предмета, обегает его, бежит в другом направлении 5 метров до другого предмета, обегает его, и снова бежит 5 метров до первого предмета. В старшей группе общая дистанция для бега 30 метров (3\*10 м), в подготовительной группе 50 метров (5\*10 м). Начиная с третьего года жизни, дается переход от бега к ходьбе, от ходьбы к бегу (чередование ходьбы и бега). Для закрепления навыков бега детям даются такие задания: догнать мяч, обруч, добежать до предмета, догнать (перегнать) свою пару, перебежки отрезков на скорость (наперегонки).

***Бег с изменением темпа и ловлей*** используется в подвижных играх («ловишки») – убегать от ловящего.

***Бег в разном темпе*** усиливает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, способствует развитию быстроты, ловкости, равновесия.

В средней группе в среднем темпе дети пробегают 3-4 отрезка по 40-60 метров, чередуя бег с ходьбой. В старшей группе могут пробегать со средней скоростью 2-3 отрезка по 60-100 метров, в чередовании с ходьбой всего 150-200 метров. В подготовительной группе в среднем темпе дети пробегают 2-3 отрезка по 80-100 метров, 2-4 отрезка по 100-150м. в чередовании с ходьбой всего 300 м. Со средней группы дается бег на скорость.

Физическую нагрузку при беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега. У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег.

Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

***Быстрый бег*** является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Как показали специальные исследования (Е.Н.Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу, большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Длительность бега 5-8 сек.

***Бег со средней скоростью*** является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Длительный бег со средней скоростью требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развития общей выносливости. Длительность бега в пределах одной минуты.

***Медленный бег*** также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Малоинтенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т.е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег. Длительность бега 2-3 мин.

Все двигательные действия в беге обусловлены, прежде всего, активным взаимодействием стопы с опорой. Поэтому, раскрывая качественные показатели бега, необходимо учитывать особенности строения и функций стопы. Постановка стопы на грунт во время бега является сложной динамической системой двигательных действий. Она во всех случаях сопровождается значительным мышечным напряжением и требует особого внимания со стороны педагогов. Основываясь на строго организованной цепочке двигательных действий, постановка стопы на грунт обеспечивается не только работой отдельного звена (стопы), а вовлекает в движение всю нижнюю конечность. При этом значительная физическая нагрузка падает на мышцы тазобедренного, голеностопного суставов и непосредственно на суставы стопы.

Во время бега значительную физическую нагрузку испытывает позвоночник, фиксация изгибов которого у детей дошкольного возраста не завершена. «Мышечный корсет» туловища также не прочен. Даже при незначительной слабости мышц, при нарушениях осанки осевая нагрузка на позвоночник во время бега существенно возрастает.В момент постановки нога должна быть согнута в коленном суставе. В положении вертикали происходит некоторое выпрямление, а в момент отталкивания – нога полностью разгибается. После отталкивания наблюдается сильное сгибание голени, что уменьшает момент инерции ноги, ускоряет и облегчает ее перенос из заднего шага в передний.

Отталкивание является важнейшим звеном локомоторного акта. Оно характеризуется сложным взаимодействием в работе нервно-мышечного аппарата, обеспечивающим перемещение тела в пространстве. Эффективность отталкивания непосредственно связана с уровнем физической подготовленности детей. Чем выше ее уровень, тем оптимальнее момент отталкивания.

Во время бега имеет место значительный наклон корпуса вперед. Наклон туловища во время быстрого бега – больше, чем во время продолжительного бега. Систематическое использование игровых упражнений обеспечивает улучшение качества бега, способствует переходу к самостоятельной двигательной деятельности.

Качество бега совершенствуется при выполнении разнообразных видов бега: бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы, бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу; бег между предметами, с предметами – обручем, скакалкой и др.; бег на ограниченной площади; челночный бег, развивающий координацию движений; ориентировку в пространстве, бег наперегонки, врассыпную, с увёртыванием и ловлей.

Различные виды бега воспитывают ловкость, быструю реакцию на изменение обстановки. Бег способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества. Овладевая бегом, ребенок постепенно приучается анализировать, сравнивать и синтезировать кинестетические ощущения. Научить ребенка прислушиваться к своему организму, к своим мышечным ощущениям, управлять движением, руководствуясь ими, - одна из важнейших задач в обучении любому движению, в том числе и бегу.

Формирование правильного бега должно производиться только в беге со средней скоростью ввиду сложности управления опорно-двигательным аппаратом. Показателями правильного бега являются: определенное положение головы, корпуса, рук, бедра, голени, стопы. Правильный бег, также как и обычная ходьба, строится от бедра активным перекатом с пятки на носок. Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. При беге голову необходимо держать прямо и ровно, смотреть на дорожку впереди себя, приблизительно на 2 метра. Важное требование – соблюдение беговой осанки. Плечи опущены, расслаблены. Положение рук в беге свободное, ненапряженное. Руки согнуты в локтях под углом 90 . Пальцы разжаты, слегка согнуты, но не сжаты в кулаки. Руки в беге движутся точно вперед – до уровня груди, назад – до упора.

Важным показателем правильного бега является положение бедра. В беге оно выносится вперед – вверх и выше, чем при ходьбе. Высота выноса бедра зависит от темпа бега: чем выше темп бега, тем активнее подъем бедра вверх. Положение голени в беге тоже влияет на его эффективность.

В дошкольном возрасте не должно быть для ребенка никаких ограничений в беге. Исследования физиологов показали, что примерно к 7-8 годам одновременно с завершением развития речи завершается и процесс становления двигательных функций человека.

Кроме того, установлено, что при достижении определенного уровня физической зрелости, скорость мыслительных процессов у человека увеличивается втрое. Поэтому всякое ограничение двигательной активности ребенка может стать тормозом его развития.

Профессор И.А.Аршавский пишет: «Дети, которых не ограничивают в движении, обладают большим запасом слов и употребляют их более осмысленно, чем те дети, которых обстоятельства заставляют быть менее подвижными. А главное, процесс формирования понятий идет у них лучше и легче. Выходит, завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь».

Для нормального функционирования всех органов и систем растущего организма ребенок к концу дошкольного возраста должен совершать 12-15 тысяч шагов в сутки. Но при этом они должны развивать определенные физические качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту. По степени развития этих качеств мы можем судить о состоянии его сердечно-сосудистой системы, уровне пластичности и степени зрелости нервных процессов и о многом другом. Способность к длительному бегу – это способность организма к максимальному потреблению кислорода. У тренированных детей по сравнению с обычными сверстниками эта способность возрастает в 1,5-2 раза. Тренированное сердце, как показывают исследования, в состоянии выдержать даже четырехкратную нагрузку, а нетренированное сердце не справляется и с двойной.

При целенаправленной системе беговых тренировок пульсовые показатели детей снижаются по сравнению с не тренирующимися детьми до 30%, они быстрее растут, значительно реже болеют, у них крепче телосложение. Н.А.Амосов указывает, что тренировки оказывают влияние на функции клеток, а увеличение их функциональных возможностей ведет к повышению резервов мощности организма. С возрастом или при отсутствии систематических тренировочных нагрузок уменьшаются функции клеток, и соответственно, уменьшаются резервы мощности. Но, предупреждает Н.А.Амосов, есть несколько простых истин, которые могли бы стать принципами организации оздоровительного бега с детьми дошкольного возраста. Это постепенность, субмаксимальность нагрузок, многократность повторения, длительность и опасность перетренировок. «Способность клетки к тренировке не беспредельна», - отмечает Н.А.Амосов.

Поскольку, потребность растущего организма в строительных материалах достаточно велика, ребенку постоянно нужны аминокислоты и вспомогательные вещества. Поэтому, прежде чем начинать с детьми беговые тренировки следует позаботиться об оптимальном питании.

Эффективность беговых тренировок возрастает при их сочетании с холодовыми нагрузками. В среднем изучение возможностей детей занимает от 3-х до 5- ти дней. Пульс при этом у детей младшего возраста не должен превышать 140 ударов в минуту, а у детей старшего дошкольного возраста – 150 ударов в минуту.

Исходная длительность бега определяется по пульсовым показателям, строго индивидуально для каждого ребенка. Она может быть и 30 сек. и 2-3 минуты. Это зависит от функциональных возможностей организма ребенка. Ребенку предлагают пробежать вначале 30 метров, затем 50 метров, а затем 100 метров, снимая пульсовые показатели.

Например, опытным путем удалось установить, что показатели пульса начинают повышаться выше нормы на 60-й секунде. Это значит, что начинать беговую тренировку с этим ребенком мы будем с 30 секунд, а дальше по схеме – каждые 2 недели длительность бега увеличиваем на 15 секунд.

Важную роль в проведении беговых тренировок детей дошкольного возраста играет воспитатель, который должен владеть навыками организаторской работы по всем формам физического воспитания, основами методики корригирующей и дыхательной гимнастики, вести здоровый образ жизни и заниматься оздоровительными видами физических упражнений.

1. ***Актуальность проблемы использования оздоровительного бега.***

Важнейшей качественной характеристикой системы дополнительного образования является состояние здоровья воспитанников в ДОУ. По данным НИИ, гигиены и профилактики заболевания детей, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось. Снизилось количество детей абсолютно здоровых (с 23,2% до 15,1%) и возросло число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9% до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9% до 17,3%). Вызывает тревогу то, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями остается высоким. Они занимают 1 место среди острых заболеваний и составляют 60-70%, что определяет большое число дней, пропущенных детьми, посещающими детский сад и соответственно большие потери рабочего времени родителями в связи с уходом за больным ребенком.

Анализ заболеваемости по обращаемости в поликлиники свидетельствует, что за последние 6-10 лет заболеваемость увеличилась на 8,3%.Поэтому важнейшим признаком является физическое развитие ребенка. За последние 20 лет отмечается уменьшение числа детей с нормальным физическим развитием и увеличение числа детей с дефицитом веса и низким ростом.

В связи с этим очень важно пропагандировать и внедрять здоровый образ жизни и заниматься уже в детском саду физкультурой, в том числе и оздоровительным бегом, полезным во всех отношениях.

1. ***Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме* *использования оздоровительного бега в работе с детьми.***

С оздоровительным бегом связано имя известного исследователя Кеннета Купера.К. Купер предупреждает, что в начальной стадии любой тренировочной программы самыми тяжелыми бывают первые 10 недель. Именно в этот период наблюдается некоторое охлаждение к занятиям. Занимаясь по оздоровительной программе, следует вести учет ежедневных нагрузок, снимая пульсовые показатели.

Неплохо приучить детей прослеживать свои достижения и контролировать пульс. Необходимо уметь оценивать физическое состояние детей по внешним признакам. Не должно быть признаков выраженного утомления, снижения работоспособности детей на образовательных занятиях, вялости и сонливости днем. Это верные признаки того, что нагрузку нужно уменьшить.

Пропагандистом оздоровительного бега с детьми дошкольного возраста был доктор медицинских наук, профессор Ю.Ф.Змановский. Здоровые дети, чем больше бегают, тем становятся здоровее. (3, с 5).

По исследованиям Г.П.Юрко и В.Г.Фролова, эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей считается ***оздоровительный бег*** на свежем воздухе. Его популярность объясняется общедоступностью, естественностью и эффективностью. Различные виды бега воспитывают ловкость, быстроту реакции, способствуют развитию скоростно-силовых качеств, воспитывают выносливость, формируют нравственно-волевые качества.

1. ***Этапы подготовки детей к оздоровительному бегу.***

***1 этап.*** Перед началом беговых тренировок все дети должны быть ***осмотрены врачом*** независимо от отсутствия противопоказаний.

***2 этап. Разминка.*** Вначале следует разучить с детьми разминочные упражнения. Разминка необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы и обеспечить подвижность суставов, а также помогает предотвратить судороги, растяжение связок, перенапряжение мышц. Кроме того, она повышает тонус нервных центров и помогает наладить условно рефлекторные связи в коре больших полушарий. Без предварительной разминки любое сердце, будучи подвергнутым внезапной нагрузке, может проявить признаки недостаточности кровообращения.

Длительность разминки зависит от длительности бега. Чем длиннее становится бег, тем короче разминка. Оптимальные варианты для детей от 7 до 3 минут. Этого времени достаточно, чтобы разогреть мышцы и оптимально стимулировать дыхание и кровообращение.

***3 этап.*** Следующим этапом подготовки к бегу является ***освоение расслабляющих упражнений и упражнений на восстановление дыхания***. Дети легко осваивают позу кучера, лотоса и некоторые другие.

***4 этап.*** И, наконец, нужно научить детей ***выполнять водные процедуры***, поскольку все беговые тренировки должны ими заканчиваться.

***Важно помнить одно***: они должны быть обязательными.

1. ***Правила организации беговых оздоровительных тренировок.***

После того, как дети научатся разминочным, расслабляющим упражнениям и выполнению водных процедур, можно спокойно переходить ***к беговым оздоровительным тренировкам.*** Каждый раз воспитатель напоминает детям цель и смысл беговой тренировки, делает перед ее началом индивидуальные указания. Разминку выполняет вместе с детьми. Вместе с детьми пробегает всю дистанцию, переговаривается, шутит с ними. Это необходимо для того, чтобы контролировать состояние ребенка. Если он начинает заикаться, проглатывать слоги, то нагрузка великовата, и следует дать ему возможность сойти с дистанции, чтобы отдышаться.

Нужно следить за тем, чтобы ребенок дышал носом. Дыхание носом трудно дается детям, но оно тренирует диафрагму, приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты. Зимой защищает трахею и бронхи от прямого попадания холодного воздуха. Оно очень полезно, но при быстром беге его не хватает, и дети начинают «заглатывать» воздух ртом. Поэтому не следует бежать быстрее.

Необходимо периодически контролировать, как реагирует сердце ребенка на заданный темп бега. Для этого ежедневно у кого-либо из детей (по очереди) сразу после прекращения бега следует подсчитать пульс за 10-15 секунд. Приучать детей бежать нужно «стайкой», потом они выровняются в зависимости от индивидуального темпа бега каждого в колонну. Воспитатель должен бежать то впереди, сбивая темп детей (т.к. они склонны его увеличивать), то в серединке «стайки», то в конце, подбадривая и поддерживая слабеньких. Постоянно напоминать им, что, если устали, то надо передохнуть.

По мере освоения детьми техники и темпа медленного бега, лучше «выпускать» их на дистанцию по одному. Закончить бег необходимо упражнениями на восстановление дыхания и специальными расслабляющими упражнениями. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление.

По окончании беговой тренировки обязательно спросить, как дети себя чувствуют, поощрить, поблагодарить за потраченные усилия. На начальном этапе беговые тренировки проводятся не более 2-3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки должны проводиться ежедневно. При проведении беговых тренировок систематически проводить тестирование детей на выносливость.

Во время ***оздоровительного бега*** воспитателю необходимо помнить несколько ***правил***:

•​  при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

•​  бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;

•​  все дистанции для бега должны быть размечены (длина 0,5-1 круг);

•​  следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно чаще бегать вместе с детьми;

•​  не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;

•​  желательно, не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки.

1. ***Выводы.***

***Оздоровительный бег*** способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества. Овладевая бегом, ребенок постепенно приучается анализировать, сравнивать и синтезировать кинестетические ощущения. Научить ребенка прислушиваться к своему организму, к своим мышечным ощущениям, управлять движением, руководствуясь ими, - одна из важнейших задач в обучении любому движению, в том числе и бегу.

Следует также заметить, что бег оказывает значительное физиологическое действие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Гармоническое развитие ребенка – это длительный и последовательный процесс, который связан с постепенным нарастанием физических нагрузок с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей, воспитание у детей красивых выразительных движений, которые наиболее ярко отражают индивидуальную и психическую деятельность.

Поэтому необходимо с детства заложить основы тренировок в системе физического воспитания детей с помощью подвижных игр, бега и т.д.

В заключение хотелось бы отметить, что беговые тренировки не дадут должного оздоровительного эффекта, если ребенок не будет испытывать при этом удовольствия.

От удовольствия к привычке – от привычки к потребности – вот алгоритм, по которому надо заниматься с детьми оздоровительным бегом.

1. ***Литература.***
2. Амосов Н.М. «Раздумья о здоровье», М., 1983г.
3. Аршавский И.А. «Будущий ребенок» (Искусство быть здоровым), - М., 1984г.
4. Змановский Ю.Ф. «Бегать раньше, чем ходить?», М., 1984г.
5. Методические рекомендации «Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении», НГПУ, Н.Новгород, 1998г.
6. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», М., 2001г. Издательский центр «Академия».
7. Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М., «Просвещение», 1984г.