**Методика обучения детей разных возрастных групп бегу.**

**БЕГ**— **циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий.**

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

**ВИДЫ 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 увертыванием и ловлей.

Различные виды бега воспитывают ловкость, быструю реакцию на изменение обстановки. Бег способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП БЕГУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Особенности выполнения движения детьми** | **Программные требования** | **Педагогические требования при обучении движению** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Младший дошкольный возраст** | Малыши еще не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола, бегут тяжело, шаг у них мелкий, координация движений не у всех хорошо развита. Трудным для детей является коллективный бег | - Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками;  - Учить детей бегать в определенном направлении;  - Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки;  - Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом | - Обращать внимание на осанку детей во время бега;  - Длительность бега в младших группах составляет 30 – 40 с;  - Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают;  - Обращать внимание на легкость бега, координацию движений;  - Учить бегу целесообразно небольшими группами;  - Бег сочетать с отдыхом;  - Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других – при беге стайкой в указанном направлении |
| **Средний дошкольный возраст** | Трудности в беге группой.  Некоторые дети по прежнему наступают на всю стопу | - Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками;  - Учить детей бегать в определенном направлении;  -  Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки;  - Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом | - Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега;  - По мере освоения бега повышаются требования к его технике |
| **Старший дошкольный возраст** | Сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения | - Воспитывать выносливость, ловкость, внимание;  - Создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями | - Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др.;  - Добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 2 – 3 мин.;  - Увеличивается беговая дистанция;  - Дети соревнуются в беге на скорость (20 –30 м);  - Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5 – 2 мин) |

Чтобы дети **МЛАДШИХ ГРУПП** лучше освоились в коллективе, научились использовать свободное пространство, **обучение бегу целесообразно начинать с небольшими группами**. Вначале они бегают так, как хотят, особенно интересно им бегать с ленточками, возить за собой машины, каталки, коляски. Такой бег чередуется с остановками. Малыши по своей инициативе приседают, идут, вновь бегут. Получаются как бы естественные перерывы для отдыха в беге. Воспитатель наблюдает за детьми, по мере необходимости предлагает, например, малоподвижному ребенку пробежать до дерева, с ярким платочком в руках, а ребенку, долго бегающему с машиной, нагрузить ее песком, мелкими камешками, листьями.

**Самое простое задание** - бежать стайкой в указанном направлении, за воспитателем, к игрушке, стульчику. Бег одного ребенка в этом случае мало связан с бегом других детей. Каждый бежит в своем темпе, сохраняя направление бега, стараясь не наталкиваться друг на друга.

**Бег в колонне, по кругу, парами** требует от каждого умения соразмерять свои движения с бегом других детей, не обгонять впереди бегущего. Эти виды бега осваивают постепенно, начиная с небольших подгрупп. Воспитатель сам активно действует, бежит впереди детей, увлекая их за собой. Предлагает интересные игровые задания типа: «Добежать до дерева», «Обежать пенек» и др. Бег в колонне чаще используется на утренней гимнастике, физкультурных занятиях. Бег стайкой, бег по кругу составляют содержание многих подвижных и хороводных игр: «Воробушки и автомобиль», « Кошка и мышки» и др.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет **пример воспитателя**. Поэтому в упражнениях и играх **педагог выполняет задание вместе с детьми**, обращая их внимание на **легкость бега, координацию движений**. Использует при этом **игровой образ**, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ.

Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног.

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ** по мере освоения бега повышаются **требования к его технике**. Особое внимание воспитатель должен обращать **на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега**. Например, при ускорении темпа делать более частые шаги, энергичнее работать руками; при переходе к медленному темпу шаги реже, движения рук спокойнее.

**В беге на скорость** дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. С этой целью предлагает пробежать по узкой дорожке, доске шириной 30-20 см.

**Во время бега в колонне** так же усложняются задания: обегать поставленные в ряд предметы поворотами вправо и влево, не отбегая далеко в стороны от предметов. Следует напомнить о том, что в этом беге несколько больше согнуты ноги в коленях, нога ставится на переднюю часть столы, руки помогают сохранению равновесия.

**При беге парами** ставится требование соразмерять свои движения с движениями партнера, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары.

**Увеличиваются скорость и продолжительность бега**, совершенствуются **ловкость, быстрота, выносливость**. Бег широким шагом уже требует больших мышечных усилий для энергичного отталкивания, хорошего полета и активных движений рук. При условии частого использования бега во всех формах работы применяется бег на отрезках 40—б0 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Широко используется бег в подвижных играх.

Упражнения в беге для детей **СТАРШЕЙ ГРУППЫ** усложняются. Воспитатель добивается от ребят умения **выполнять разные виды бега технически правильно:** на носках короткими и частыми беговыми шагами; бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук. Педагог **поощряет детей, умеющих применять соответствующие заданию виды бега**, и во всех случаях **положительно оценивает легкий свободный бег с естественными движениями рук.**

Для того **чтобы не снижался интерес к бегу**, детям старших групп следует предлагать **дополнительные задания при беге в среднем темпе:** изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, сменить ведущего, выполнить поворот кругом, перестроиться из колонны в пары, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Также в среднем темпе выполняется **бег по пересеченной местности**. Дистанция такого бега типа кросса для детей 6 лет находится в пределах до 150-200 м. По возможности включаются препятствия, которые дети должны преодолеть на бегу: подлезть, перепрыгнуть, ловко обежать.

В старшей группе ведется **специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости**, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на10 м.

С целью воспитания выносливости детям предлагается пробежать от б0 до100 м, затем пройти часть пути и вновь пробежать такое же расстояние. Более продолжительным становится бег в медленном темпе - до 1,5-2 минуты. Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.