

Оздоровительный бег.

Бег — эффективное средство развития функций организма, как кровообращения, дыхания, обмен веществ. По мнению врачей, бег благотворно влияет на состояние ЦНС, которая в свою очередь, регулирует всю функциональную систему организма. Систематическое повторение беговых нагрузок укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы за счет улучшения кровообращения, усиливает газообмен, потребление кислорода, улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизирует обмен веществ и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды. Исследования свидетельствуют, что оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе — важнейшее средство воспитания общей выносливости дошкольников.

Заниматься с детьми бегом можно с 4-5 лет. По данным НИИ дошкольного воспитания Академии педагогических наук, оптимальная нагрузка непрерывного бега для детей 4-5 лет достигает 400 м. К 6 годам она возрастает до 1000 -1500 м.

Крайне важно, чтобы нагрузки при выполнении оздоровительного бега соответствовали функциональным возможностям детского организма.

Оздоровительный бег можно проводить не только во время утренней прогулки, но и использовать его как нестандартную форму утренней гимнастики для детей в те дни, когда физкультурные занятия не проводятся.

Методика оздоровительного бега имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая может включать в себя несколько упражнений для различных групп мышц, упражнения на дыхание, разные виды ходьбы. Затем проводится бег. Заканчивать следует постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу. В завершении проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Во время проведения оздоровительного бега следует соблюдать следующие правила:

- учитывать состояние здоровья детей, их уровень ДА, желание и настроение;
- после интенсивных двигательных нагрузок выполнять упражнения для восстановления дыхания и расслабления;
- заранее определить длину беговой дорожки, продолжительность бега;
- постепенно увеличивать длину дистанции и продолжительность бега;
- оздоровительный бег проводить систематически в любую погоду;
- во избежание непредвиденных ситуаций и для определения темпа с детьми должен бегать педагог: он задает темп бега, может перекинуться с детьми небольшими репликами, по характеру речи и внешним признакам (выражение и окраска лица, учащенное дыхание, потливость и т. п.) решить, стоит ли продолжать бег;
- учить детей определять свое физическое самочувствие и по

необходимости своевременно прекращать беговую тренировку;

- одежда для беговых тренировок должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений; неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, скованности, неудобству в движении;
- обувь должна быть по размеру, а также соответствовать погоде; во избежании падения и травматизма педагог должен обращать внимание на то, как надета обувь, завязаны ли шнурки.



Важно, чтобы дети получали от беговых тренировок максимум удовольствия. В противном случае оздоровительного эффекта не будет.