

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Кочковский детский сад «Солнышко»**

Консультация для педагогов

«Оздоровительный бег на свежем воздухе»

Подготовила: инструктор по физической культуре Чурилова И.А.

2024г.

Оздоровительный бег на воздухе (консультация для педагогов)

Все мы сейчас только и говорим о том, что детей загрузили разными видами деятельности. Детям некогда и негде побегать, порезвиться. В этой консультации я хочу предложить вам, оздоравливать наших воспитанников бегом на свежем воздухе. Физкультурная деятельность на свежем воздухе проходит 1 раз в неделю, а вы с ребятами можете каждый день совершать пробежку вокруг здания детского сада или на спортивной площадке. Это не займет много времени, а ребятам, я думаю, будет в радость такая пробежка. Сегодня я хочу рассказать вам о пользе оздоровительного бега. Если спросите, почему именно о нем? Отвечу: "Да потому, что это самый доступный для каждого человека и одновременно очень полезный вид физической тренированности, а главное — это самое эффективное средство сохранения здоровья!"

Главная тайна бега трусцой – кислород. Это вещество имеет большое значение для нашего организма. Без него голодают клетки мозга. Кислород обеспечивает бесперебойную работу сердечной мышцы. Он сжигает калории, благодаря повышенному кислородному обмену, освобождаемся от лишнего веса. Бег трусцой – идеальный метод поглощения организмом большего количества кислорода. Он является лучшим средством достижения хорошей физической формы.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Как показано исследованием, дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4-2,7 м/сек) без остановок значительное расстояние (500-1800 м). ЧСС ребёнка при этом колеблется в пределах 150-160 ударов в минуту. Нагрузки при проведении данного типа занятия должны соответствовать функциональным возможностям организма. При этом необходимо заранее определить длину беговой дорожки и продолжительность бега. Беговую дорожку можно располагать вокруг дошкольного учреждения и делать её длиной 250 м. Дети в среднем пробегают 1 круг за 1 мин. 40 сек.

Для детей 5-6 лет (*старшая группа*) полная дистанция составляет 250-500 м, а для детей 6-7 лет (*подготовительная группа*) дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Так, детям 5-6 лет с высокими и средними уровнями двигательной активности предлагают пробежать 2 круга (500 м, а малоподвижным детям – 1 круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем двигательной активности пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга.

Каждое занятие оздоровительным бегом на открытом воздухе должно включать в себя общеразвивающие и специальные упражнения. Чтобы исключить перегрузку, нужно придерживаться строгого чередования простых и сложных упражнений, бега и ходьбы, физической нагрузки и паузы для отдыха.

Начало разминки – разогревающая ходьба в течение 3-5 минут, затем серия общеразвивающих упражнений: разведение рук в стороны, прогибы туловища, вращение в тазобедренных суставах, выпады ногой вперед, в стороны, махи поочередно ногами, разминочные движения для стоп.

В самом начале дети бегут «стайкой». Первые 1-2 круга воспитатель бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно 1-2 круга, при этом воспитатель контролирует самочувствие и состояние каждого ребёнка. 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. Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции для бега должны быть размечены (*длина полукруга и одного круга*);
- бег должен доставлять детям «мышечную радость и удовольствие»;
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (*можно поставить подготовленного ребёнка ведущим*);
- не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановления дыхания;
- желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утеплённая одежда.

Желательно бегать с 10 до 12 часов и с 17 до 19 часов. В это время суток у человека наблюдается самая высокая физическая активность. Утренний бег пробуждает организм и вводит его в рабочий ритм, вечерний – снимает физическое и интеллектуальное напряжение.

Чем длительнее бег, тем больше его оздоравливающее воздействие на организм. Но чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Поэтому каждый занимающийся должен научиться дозировать свою нагрузку так, чтобы она приносила только максимальную пользу.

Существуют разные схемы оздоровительного бега, но необходимо помнить об обязательном «переходном периоде»: взять за правило после пробежки спокойно пройти в течение нескольких минут.

Исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или не бегать вовсе, а просто погулять. Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение запрещается.

Каким бы легким и расслабленным не был бег, если он достаточно продолжителен, постепенно наступает то усиливающееся, то ослабляющееся ощущение усталости. Недостаточная утомляемость во время бега снижает его эмоциональность и эффективность. Бег без утомления, без преодоления себя становится малопривлекательным. После каждой пробежки должно испытываться примерно одинаковое чувство усталости. С течением времени привычная усталость наступает все позже; от занятия к занятию увеличивается продолжительность бега, а способность к восстановлению совершенствуется.

Бегать можно по асфальтовой и грунтовой дорожке, по лужайке. Надо лишь проследить за тем, чтобы на дистанции не было рытвин, мусора, камней, стекла, железной арматуры. Можно применять карточки – схемы для ходьбы и бега на свежем воздухе: измерить беговую дорожку вокруг здания детского сада. Разделить ее на несколько этапов. Чтобы повысить активность, заинтересованность дошкольников, на каждом отрезке дорожки поставить карточки – подсказки. На них изображения животных, выполняющих определенные движения. Например: на отрезке «ходьба на носках» будет изображение лисы, на отрезке «прыжки» - заяц, на отрезке «бег» - лошадка. Дети заранее должны быть ознакомлены с персонажами (животными), знать какой вид движения нужно выполнить. Двигаться начинают сразу же, как выйдут на улицу. Идя по карточкам, они разминаются, повторяя движения за изображениями животных. Такие карточки - схемы я думаю, будут интересны для детей всех возрастов детского сада. Если сказанное убедило, и вы уже готовы начать бегать, то лучшее время начинать – именно сейчас, в теплое время года.