

«СКОЛЬКО И КАК БЕГАТЬ ДОШКОЛЬНИКУ»



Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармонического телосложения, развития умственных способностей.

Бег – одно из важных для ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки.

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки легко дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолевать быстро небольшое расстояние или наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Как определить скорость бега ребенка-дошкольника?

Выбирается любая ровная дорожка (шириной не менее 1-1,5 м) длиной около 40 метров обозначается линия старта, через 30 метров – линия финиша, за которой на расстоянии 7-8 м ставится хорошо видимый со старта ориентир (флажок). По секундомеру определяется время бега на 30 м. Ребенку предлагают по команде «Марш» добежать до предмета, не снижая скорости. Взрослый включает секундомер по первому движению детей со старта, а выключает в момент пересечения бегущими линии финиша. Сравнивая с аналогичными показателями других детей, можно сделать вывод о скорости бега каждого ребенка, наметить конкретные меры для улучшения показателей, например, предложить чаще соревноваться со сверстниками –

«Кто скорее до дерева» и др. По изменению времени бега можно судить о возрастных возможностях ребят.

Бегать ребенок начинает рано, на втором году жизни. Иные дети предпочитают не идти, а бежать, так в этом случае им легче сохранять равновесие. Бег малышей имеет ряд особенностей: они сильно наклоняются вперед. Затем в результате ежедневных упражнений бег становится более ритмичным, свободным, с выраженным полетом. Старшие дошкольники применяют рациональную технику бега в зависимости от конкретных условий, поэтому им удается бегать продолжительное время без появления признаков утомления. Это становится возможным потому, что бег является циклическим движением, в котором отталкивание от опоры ногами чередуется с полетом, дающим некоторую передышку работающим мышцам. Многократное выполнение отдельных циклов позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения.

Бывает бег на скорость в разных темпах; медленный бег; бег друг за другом; бег парами.

Дети 5-6 лет любят соревноваться в беге, играя в игры, например, «Кто быстрее к мячу», «Кто скорее обежит дерево». Им не требуется в таком объеме, как младшим, показывать движения. Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заменить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега «Добеги и прыгни», «Догони мяч», «Не опоздай!», «По ступенькам».

Медленный бег дети осваивают не сразу. Вначале пытаются бегать быстро, не умеют поддерживать равномерный, неторопливый темп. Взрослый должен показать ребятам, как надо выполнять движение, предложить бегать за собой, пока они не овладеют этим движением. Затем первым поставить ребенка, умеющего бегать спокойно, ритмично. Чаще всего, это дети средней подвижности, ровным характером, волевые, настойчивые, среднего уровня физического развития, охотно выполняющие длительные движения, например, подскоки - «Поезд», «Один - двое», «Автогонки».

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь (Гиппократ).

Информацию подготовила инструктор по физической культуре Усенко Е.В.