

## **Консультация для воспитателей**

### **«Оздоровительный бег дошкольников на воздухе»**

**Оздоровительный бег на воздухе** – это длительный бег в медленном темпе.

Исходная длительность бега определяется вместе с врачом детского учреждения не только для группы детей в целом, но и для отдельных детей в ней. Вымеряется длина беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробегание одного круга в медленном темпе, так как по количеству пробегаемых кругов педагогу легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны и периодические «остановки». Например, в ноябре очень неустойчивая погода, и организм ребенка трудно адаптируется к ее постоянным изменениям. Кроме того, это период повышенной заболеваемости респираторными заболеваниями, и увеличивать нагрузки следует весьма осторожно и под контролем врача. В январе – феврале обычно бывает эпидемия гриппа. В этот период также не увеличивают нагрузок. «Приостановка» происходит и в период карантинов. В летнее время длительность бега не увеличивается.

Методика оздоровительного бега такова. Вначале проводится разминка. Ее цель – разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически.

Прямо от крыльца, на ходу, начинают выполняться упражнения для различных групп мышц. В разминку включаются приседания и разного рода ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте. Это необходимо для того, чтобы дети не «сорвались» с места, а побежали бы затем по дорожке в нужном темпе. Выполняя упражнения во время разминки, дети продвигаются вперед «стайкой». Не следует выстраивать их друг за другом, так как

индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой. Они начинают подталкивать друг друга, наступать на пятки, некоторые отстают, а потом бросаются догонять. Не ритмичный, прерывистый бег оздоровительного эффекта не дает. Всю дистанцию взрослый бежит вместе с детьми. Он следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто явно устал, подбадривает остальных. Педагог должен находиться то сбоку, то впереди, то сзади. Постепенно дети начинают пристраиваться друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и бегут равномерно. Заканчивается бег еще большим замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания, затем выполняются упражнения на расслабление, и дети некоторое время отдыхают. Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс детей приходит в норму, как быстро восстанавливаются их силы. Это может быть одна минута или несколько больше. Сколько времени требуется на восстановление, должен сказать врач.

Основные принципы бега:

- бег должен доставлять детям удовольствие;
- бегать вместе с детьми, но в темпе детей;
- бегать каждый день;
- чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;
- после бега не забывать расслабиться.

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.

Бег во время физкультурных занятий и ЛФК после сна может быть несколько короче. В зимнее время бег можно заменить скольжением по ледяным дорожкам, летом – ездой на велосипеде. 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.