

Оздоровительный бег

«Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Бег — эффективное средство развития таких функций организма, как кровообращение, дыхание, обмен веществ. По мнению врачей, бег оказывает благотворное влияние на состояние нервной системы, которая регулирует все функции организма.

Систематическое повторение беговых нагрузок укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы за счет улучшения кровообращения, активизирует обмен веществ и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды. Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости дошкольников.

Заниматься с детьми бегом можно с 4-5 лет. Оптимальная нагрузка непрерывного бега для детей 4-5 лет достигает 400 метров. К 6 годам она возрастает до 1000-1500 метров. Крайне важно, чтобы нагрузки при выполнении оздоровительного бега соответствовали функциональным возможностям детского организма.

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 — упражнения на восстановление дыхания.

Во время проведения оздоровительного бега с детьми следует соблюдать **следующие правила:**

- учитывайте состояние здоровья детей, их уровень двигательной активности, их желание и настроение;
- после интенсивных двигательных нагрузок выполняйте упражнения для восстановления дыхания и расслабления;
- заранее определите длину беговой дорожки, продолжительность бега;
- учитывайте постепенность в увеличении длины дистанции и длительность бега;
- оздоровительный бег проводите систематически: и в солнечную погоду, и в ненастный день;
- во избежание непредвиденных ситуаций для определения темпа с детьми должен бежать взрослый. Под его темп подстраиваются дети. Во время бега взрослый может вступить в разговор с детьми, перекинуться с ними небольшими репликами: по характеру речи, а также по внешним признакам (окраска лица, учащенное дыхание, потливость, усталое выражение лица и т.д.) взрослый решает, стоит ли детям продолжить бег;
- научите детей определять свое физическое самочувствие и по необходимости своевременно прекращать беговую тренировку;
- одежда для беговых тренировок должна быть легкой, удобной, не стесняющей движение детей. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, скованности детей, неудобству в движении;
- обувь должна быть по размеру, а также соответствовать погоде. Во избежание падения и травматизма обращайте 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.

*С уважением, инструктор по физической культуре
Филатова Александра Александровна*