



Оздоровительный бег

—

*Автор: инструктор по физической культуре МКДОУ Бутурлиновский
д/с №1 Воронежской обл. Тузикова С.В.*

путь к здоровью!



Бег – одно из самых древних, простых и полезных упражнений.

Медленный бег оказывается идеальным средством, разрешающим проблему оздоровления сердца и всего организма в целом. Поэтому очевидно, что бег, проводимый не спеша, без напряжения, может быть благотворным средством для здоровья. Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

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



Бег – одно из важных для здоровья ребёнка 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





- Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности.
- Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг.
- Улучшается зрение и слух, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объём и лучше запоминается полученная информация, улучшается сон.
- У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение.
- Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, устранению речевых нарушений.





Для проведения беговых тренировок дети должны овладеть разминочными упражнениями, которые необходимы для того, чтобы хорошенько разогреть мышцы и обеспечить подвижность суставов. Разминка предотвращает судороги, растяжения связок, перенапряжение мышц. Длительность разминки зависит от длительности бега. Чем длиннее становится бег, тем короче разминка. Оптимальное время разминки для детей – от 7 до 3 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы разогреть мышцы, а также стимулировать дыхание и кровообращение





Особо сложных упражнений разминка не требует. Первая часть разминки должна включать упражнения на «проработку» ступни:

- ходьба на носках;
- на внешнем крае ступни;
- боковые передвижения на двух ступнях одновременно (вправо, влево);





Сюда же входят упражнения на «проработку» ног в различных исходных положениях:

- **из положения сидя ноги вперёд передвижение на ягодицах вперёд-назад, отведение бедра, поворачивание ступни наружу;**
- **боковые повороты из положения стоя;**
- **скрёстные движения ногами из положения сидя, упор сзади;**
- **сидя на пятках, ползание на четвереньках.**



Вторая часть разминки состоит из серии общеразвивающих упражнений:

- **вращение рук из положения стоя, ноги на ширине плеч;**
- **повороты туловища в стороны;**
- **наклоны;**
- **касание носка в положении стоя.**





Техника оздоровительного бега очень естественна, и её освоение не требует от детей особых усилий. Основное внимание следует обратить на момент приземления. Приземляться лучше не на носок, а на пятку или на всю стопу, тогда вес тела распределится равномерно на всю длину ступни. Не имеет значения длина шага, сгибание колена или подъём голени сзади. Пусть ребёнок бежит как ему удобно, главное – ставить ступню правильно, это исключает сотрясения.





По мере повышения уровня подготовленности длина шага в одну-две ступни, которая оптимальна при медленном беге, будет достигнута естественным путем. Овладение рациональной техникой бега придет к ребёнку с практикой. Детям трудно понять, что значит бежать медленно, и они часто стараются бежать на носочках, этого допускать нельзя. Указания типа «шлёпают утята по воде», «приклеиваются ножки к полу», «слышим, как стучат наши пяточки» помогают детям понять, как бежать правильно.





Нельзя допускать, чтобы дети средней группы бегали более 4 минут, дети старшей группы – более 6 минут, а подготовительной – более 7-8 минут. Разумеется, дети могут бегать и дольше, но тогда будет слишком велика нагрузка на растущие кости. Каков результат беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний





*Будьте здоровы и
Бегом к здоровью!*

