



## Рекомендации для воспитателей по организации оздоровительного бега. (Ю.Ф.Змановского)

Оздоровительным средством, благотворно воздействующим на все физиологические системы и психические функции, является оздоровительный бег.

Приобщение детей к оздоровительному бегу возможно уже с 3 лет. В этом возрасте рекомендуется проводить игры, в которых в большом объеме присутствует медленный бег. Целесообразно чередовать его с ходьбой, прыжками на одной и двух ногах, дыхательными и гимнастическими упражнениями.

Дистанция первых пробежек не более 40- 50 м. За одно занятие рекомендуется повторять ее несколько раз, не допуская стремления к ускорению.

Нагрузку увеличивать постепенно, за счет повторения пробегаемой ребенком дистанции. К концу года дистанцию можно увеличить до 80- 100 метров за одну пробежку.

Циклические беговые упражнения для детей 4-5 лет рекомендуется включать в утреннюю гимнастику, где после разминки, дети бегут в медленном темпе дистанцию около 100 м, а затем увеличивается до 200 м. Бег чередуют с ходьбой и прыжками. У старших дошкольников (5-6 лет) можно переходить постепенно от пробежек в 150-200 м к дистанциям в 400-500 м.

При правильно организованных занятиях оздоровительным бегом выпускники детского сада без особого напряжения могут пробегать 1,5-2 км. Занятия оздоровительным бегом рекомендуется проводить в облегченной одежде на свежем воздухе. В теплое время года их проводят в самом начале прогулки, а в холодное время - в конце её. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц.

**Во время бега воспитателю важно помнить:**

- Нагрузка должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка. 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);
- Лучше не добрать, чем перебрать.
- Бег должен доставлять радость.
- Бежать легко (бег должен быть легким, свободным, не напряженным).
- При беге в группе бежать в темпе "слабого".
- Бегать через день (это более эффективно для развития общей выносливости).
- Бегать каждый день (это менее эффективно для развития общей выносливости, но больше подходит для поддержания физической подготовленности).

В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 метров).

Рекомендации подготовила:  
Инструктор по фк Голоскокова А.В.