

Консультация «Оздоровительный бег»

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 подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Бег – одно из важных для здоровья 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.

- 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 объем 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.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

Еще раз хочу напомнить вам о значении оздоровительного бега:

- Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие.
- Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

На что надо обратить особое внимание?

Оздоровительный бег – это не многочасовые гонки на преследование или выживание. Оздоровительный бег для детей дошкольного возраста должен быть строго регламентирован и дозирован.

Сколько по времени длится оздоровительный бег?

В среднем дошкольном возрасте (4 – 5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3 – 3,5 минут.

В старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет) длится от 1,5 минут до 7 – 12 минут в среднем темпе.

В какое время заниматься оздоровительным бегом с ребенком?

Проводить оздоровительный бег лучше:

- на утренней зарядке после общеразвивающих упражнений;
- в конце прогулки;
- после занятий.

Родители могут делать утреннюю пробежку вместе с ребенком до детского сада, предварительно облегчив одежду ребенку или перед непосредственным возвращением домой после вечерней прогулки.

Непрерывно бежать в течение 1 – 1,5 минут дошкольники не могут, хотя, как кажется родителям, ребенок «носится» целый день.

Засеките время пробежки до детского сада и начните бегать вместе с вашим ребенком каждый день. Здоровья привалит не меряно!

Утренняя гимнастика и лучший вариант – на свежем воздухе

Цель – повысить психоэмоциональный и мышечный тонус, развить приспособляемость ребенка к возрастающим физическим нагрузкам, активизировать обменные процессы.

В облегченной одежде ребенок начинает утро с оздоровительного бега в медленном темпе. Можно бегать по комнате. Но лучший вариант, конечно, на улице.

Бег заканчивается переходом на ходьбу и с выполнением упражнений на регулировку дыхания и выполнением упражнений на расслабление.

Комплекс упражнений состоит из 2 – 3 упражнений на разные группы мышц. Сначала для мышц рук и шеи, (разведение-сведение, махи вверх-вниз, вперед-назад, повороты головы вперед-назад, вверх-вниз), затем для мышц туловища (наклоны вниз или в стороны, повороты, пригибания), для мышц ног (приседания, махи) и разные виды прыжков (на двух или на одной ноге, поочередно, с поворотами, вправо-влево, вперед-назад).

Автор – составитель Л.И. Дедюлина, инструктор по физической культуре, МДОУ детского сада общеразвивающего вида №44