

Консультация для родителей

"Учим детей бегать"

В V веке до н. э. на огромной скале в древней Греции высечены слова:

*«Хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай!».*

А живший в IV веке до н. э. древнегреческий философ Аристотель говорил: *«Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой».*

Для ребенка бег – естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. Бег – важнейшее средство для развития координации движения. Бег, при котором работают практически все группы мышц, улучшает работу сердца и органов дыхания. Именно бег способствует развитию органов дыхания, кровообращения, внутренних органов. Бег помогает укреплять выносливость и силу. С его помощью физическая деятельность становится разносторонней, а это необходимо для общей физической подготовленности ребенка.

Здесь уместно отметить тот факт, что во многих семьях детская потребность в движении удовлетворяется далеко не полностью: ведь многие родители предпочитают активным формам досуга отдых перед телевизором, компьютером, поэтому и детям мало приобретают игрушек-двигателей. Но нередко при знакомстве с бытом семьи встречается и другая крайность: некоторые родители разрешают детям много и бесконтрольно бегать, и прыгать на улице.

Все эти неблагоприятные факторы семейного воспитания во многом являются причиной заболеваемости. Так, большинство детей заболевают в детском саду после выходных дней.

Уважаемые родители! Будет полезно для вас и ваших детей если вы начнете заниматься бегом всей семьей. И я думаю, что мои рекомендации вам

пригодятся.

На занятиях с детьми в детском саду мы начинаем с легкого бега продолжительностью от 1 мин осенью и до 4 мин к весне. Старайтесь, чтобы сохранялась постоянная скорость 1,5 – 1,8 м/с, что обеспечивает ритмичность бега. Умение бегать спокойно дети приобретают не сразу, поначалу они стараются обогнать друг друга. Я объясняю, как лучше бежать, сама бегу впереди. Таким образом мы пробежали несколько отрезков, и дети успокаивались, усвоив, что медленно бежать легче. Незаметно можно удлинять дистанцию на несколько метров. Поэтому в программу занятий в детском саду включается так называемый быстрый бег в чередовании с отдыхом, т.е. ходьбой. В течение одного занятия он повторяется 2-3 раза. Длительный бег полезен лишь в том случае, если ребенок занимается им охотно, как бы по собственной инициативе. Вам, родителям, можно сделать бег по местности еще интереснее, если каждый раз выбирать новую тропу.

Первоначально вызывает трудности бег друг за другом. Я обращала внимание детей на то, что задний бегущий должен считаться с темпом и ритмом того, кто впереди, а первому нужно учитывать возможности товарищу.

Большое внимание необходимо уделять усвоению детьми навыков свободного, без напряжения бега. Объясните детям, что работа рук дает бегущему равновесие и ритм. Работа рук должна быть согласована с работой ног. И тогда бег начинает стабилизироваться, работа рук и ног становится ритмичнее.

Иногда при беге у некоторых детей замечается усталость (они хотят бежать со всеми, но не в силах), за ними необходимо постоянно следить и регулировать их нагрузку. Критерием оценки нагрузки является дыхание. Я объясняю детям, что, если дыхание затрудняется, необходимо восстановить его ходьбой. Если ребенок получает посильную нагрузку, только в этом случае занятие приносит пользу.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием, бегом

наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности. Дети очень любят различные эстафетные игры. Особенно игра с челночным бегом: каждый ребенок должен преодолеть на скорость короткую дистанцию – 10-20 м, обежать вокруг отметки и вернуться к команде. Такая игра требует перехода от быстрого бега к медленному, чтобы обогнуть отметку. Дети становятся более сильными, ловкими, дружными, учатся терпеливо ждать отстающих.

Общие принципы: бег должен быть медленным, вначале на короткие дистанции. Частный принцип дозировки бега: наметьте посильную для себя дистанцию предполагаемого пути – метров 10—20—40—50 и т. д. Проверьте, за какое время вы преодолеете эту дистанцию быстрым шагом. Затем за такое же время пробегите дистанцию трусцой. Перед бегом проверьте пульс и запомните количество ударов. Посчитайте пульс после бега. Количество ударов после бега не должно превышать 120—140. Посчитайте через минуту, затем через три. Если через три минуты пульс нормализовался до исходной точки, выбранная дистанция для вас вполне приемлема. Придерживайтесь этого режима неделю-другую, а когда почувствуете, что преодолеваете дистанцию совсем легко.

Бег – это самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков.

Итак, если вы прониклись верой в целебность активного движения, – **в добрый путь!**

Подготовил: инструктор по физической культуре О.М. Зотова

