

Рекомендации для воспитателей по организации оздоровительного бега

Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5-7 человек), при этом учитывается уровень физической подготовленности ребёнка.

Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2-х раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время утренней прогулки. В теплое время года их проводят в самом начале прогулки, а в холодное время - в конце её.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход. Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем активности предлагают пробежать два круга (в среднем 500 метров), малоподвижным детям - один круг. Дети 6-7 лет с высоким уровнями активности пробегают в среднем 304 круга, а малоподвижные дети - 2 круга.

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:

- 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);
- Бег должен доставлять детям "мышечную радость" и удовольствие;
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;
- После оздоровительного бега воспитатель не должен забывать об использовании упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- 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).

