

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 117 «Мир чудес»

Консультация для родителей:

«Сколько и как бегать дошкольнику»

**Физ. инструктор
Гома А.О**

Особенности бега как основного вида движений

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах.

Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх о ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени), имеющим важное значение для

всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность — полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой — «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

Методика обучения бегу

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлагается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями— ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30—60 с, для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2—3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры «Летчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и пробежать с нее).

Виды бега

Виды бега различны. В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60—100 м), бег на средние дистанции (400—1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег.

Кроме этого, различают бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой), применяющийся в оздоровительных целях.

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать

с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

Бег окрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.

Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стог пы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

Как определить предрасположенность ребёнка к бегу

Профессиональные спортсмены и опытные тренеры уверены, что предрасположенность к бегу есть у каждого ребёнка.

Если желание ребёнка бегать стало больше, чем просто принимать участие в массовых забегах, и его возраст подходящий (9 лет), то есть смысл задуматься о поступлении в спортивную школу по лёгкой атлетике.

В любой секции или в любой спортивной школе перед зачислением или первой просмотровой тренировкой вас попросят принести справку от врача с формулировкой «допущен к занятиям физической культурой». В некоторых секциях, где требуется значительная выносливость для ребёнка, просят справки с конкретной формулировкой. Подобные справки просят и организаторы массовых детских забегов.

Справки о пригодности к занятиям в спортшколе выдают только после сдачи ряда анализов, а также ЭКГ с нагрузкой.

Справка на забег и марафон: как сделать, зачем нужна, образец

Выбрать направление в лёгкой атлетике можно только с 13 лет. Ваш тренер увидит ваши способности и порекомендует нужный путь. Также с этого возраста есть смысл определяться: стайер ваш ребёнок или спринтер. В этом тоже поможет разобраться опытный тренер. Считается, что выносливость можно развить и накопить, а спринтерскую скорость преобразить. Спринт либо есть, либо его нет. Но каждый стайер в любом случае должен поддерживать свои скоростные качества.

Однако существуют и медицинские противопоказания к занятиям в спортшколе по лёгкой атлетике, например, плохое зрение и прогрессирующее его ухудшение. Также отказать в зачислении в спортивную школу могут в случае невыполнения спортивных нормативов, соответствующих возрасту и выбранной направленности.

Как подготовить ребёнка к бегу

быть ему примером;
приобрести удобную обувь и экипировку;
проводить весёлые занятия и эстафеты;
поощрять любые успехи.

Сколько стоит отдать ребёнка в лёгкую атлетику

Как правило, спортивные школы по лёгкой атлетике бесплатны для детей. Да и в целом, лёгкая атлетика считается одним из самых недорогих видов спорта: экипировку для ребёнка можно подобрать в ценовом диапазоне от 3 тысяч рублей, включая кроссовки.

В крупных городах можно ходить в частные беговые школы или клубы. В среднем, индивидуальное занятие с тренером может стоить от 800 до 1500 рублей. Разовое посещение групповых занятий ребёнку обойдётся от 250 до 500 рублей.

Как попасть в спортивную школу по лёгкой атлетике

ребёнку должно быть не менее 9 лет;
он должен любить бег;
нужно прийти на просмотр;
нужно посетить врача и убедиться, что нет противопоказаний;
должен быть настрой на тренировочный режим.

Где можно бегать с ребёнком, если вы не планируете идти в большой спорт

Разумеется, начать бегать можно в ближайшем парке или стадионе в вашем городе. Если вам нужна компания и вдохновение на пробежку, то, возможно, в вашем городе есть parkrun – бесплатные утренние парковые пробежки по субботам. Посмотреть, есть ли ваш город в списке этих пробежек, можно на сайте parkrun.ru.

Что такое parkrun: история, правила, клубы, система штрихкодов

Зарегистрировать ребёнка для участия в забегах parkrun можно с 4 лет. Но важно, что ребёнок до 14 лет на протяжении всей дистанции должен бежать в сопровождении взрослого. Если в вашем городе нет таких забегов – вы можете сами стать его создателем.

Каждый год во всех городах нашей страны проводится Кросс нации, в котором также любой ребёнок можно бесплатно принять участие и пробежать дистанцию, подходящую ему по возрасту. На Кросс нации регистрируют с 6 лет.

Если вы живёте в небольшом городе и у вас нет беговой школы или парковых пробежек, вы можете организовать всё сами. Нет ничего лучше, чем собственным примером показывать пользу и прелесть бега.