

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

Синдяшкина Татьяна Викторовна

инструктор по физической культуре

Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

БЕГ НА ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** в статье раскрывается материал о методах и приемах развития скоростной выносливости у дошкольников, статья написана в помощь малоопытным воспитателям при работе с детьми во время двигательной активности.*

***Ключевые слова:** скоростная выносливость, бег, методы и приемы, виды бега.*

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, укрепляющее сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию, пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость определяется количеством

времени, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Средством воспитания выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем – продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижение на лыжах, бег на коньках, плавание, езда на велосипеде, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки, игры-эстафеты соревновательного характера. Эффективным средством развития скоростной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным. Есть несколько приемов для развития скоростной выносливости:

1. Прием слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Например: обычный бег с переходом на бег широким шагом или на бег скрестным шагом; бег на носках с переходом на бег между предметами; бег в медленном темпе с переходом на бег с ускорением.

2. Прием повторного интервального упражнения. Например: 5 минут бега в медленном темпе с интервалом 3 минуты приседания; бег в быстром темпе на 10 м с интервалом 5 м ходьба скрестным шагом (повторить 3–4 раза); медленный бег в течение 1,5–2 мин с интервалом 1 мин, выполняя упражнения с предметами (гантели, обручи, мячи).

3. Прием круговой тренировки. Дети выполняют упражнения: бег между предметами, прыжки на скалке, приседания, прыжки в длину, в высоту за определенное количество времени. Каждый ребенок должен успеть выполнить все заданные упражнения.

4. Соревновательный прием. Это игры-эстафеты, различные аттракционы.

5. Игровой прием. Это подвижные игры с бегом, прыжками, перебежками и т.д.

Развивая скоростную выносливость у детей необходимо придерживаться следующей методики (необходимо применять циклические упражнения по 15–20 мин., придерживаясь, правил):

1. Доступность (нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся – учитывать пол, возраст и уровень физической подготовки ребенка).

2 Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития

2. Систематичность – строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха.

3. Непрерывность процесса занятий.

4. Постепенность – систематическое повышение нагрузочных занятий.

В дошкольном возрасте основным средством развития скоростной выносливости является не только бег, но и подвижные игры и игры-эстафеты соревновательного характера. Детям предоставляется самостоятельно определять правила, менять их по своему желанию. Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать, после второго присесть, после третьего бежать на носочках и т.д.).

Далее предлагаю беговые упражнения, основные виды бега, упражнения для развития скоростной выносливости.

Основные виды бега:

- обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег широким шагом;
- бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег скрестным шагом, бег прыжками;
- бег в быстром темпе, медленный бег. челночный бег.

Комплекс упражнений для развития навыков бега

Мышка

Обращали ли вы когда-нибудь внимание, как бежит мышка? Она бежит почти неслышно: прошуршит и исчезнет. И мы попробуем имитировать бег мышки.

Дети бегут друг за другом, соблюдая дистанцию. Бегут на носочках, стараясь сделать это максимально бесшумно.

Змейка

Солнечный летний день. В лесу прохладно, а на полянке тепло. Маленькая змейка ползет на полянку, чтобы согреться, понежиться на солнышке. Она улыбается небу, теплomu дню. Дети бегут друг за другом зигзагом, изображая змейку.

При выполнении упражнения они

- бегут, опустив руки по швам;
- взяв друг друга за талию;
- положив друг другу руки на плечи;
- протянув руки назад и объединив их в замкнутую цепочку.

Петрушка

Чего только не делает Петрушка! Гримасничает, смешит взрослых и детей, придумывает смешные истории и...бегает.

Бежим так, как веселый петрушка.

Дети бегут друг за другом и выполняют следующие движения:

- взяв себя обеими руками за уши;
- прижав руки, сжатые в кулаках, к голове;
- выпускают пальцы и ставят себе «рожки»;
- берут себя обеими руками за щеки;
- зажимают рот ладонями;
- хватают себя за нос попеременно левой и правой рукой;
- кладут руки в замке на затылок, обнимая локтями голову;
- растягивая рот и вытягивая губы трубочкой.

Игры-эстафеты

Сороконожка

Играющие делятся на две-три команды по 10–12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30–40 м), все время, держась за

веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Челнок

Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра. Из числа играющих выделяются двое: один – догоняла, другой – челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догоняла, а во вторых – челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одного воротца, а догоняла, со жгутом в руках неотступно преследует его. Если догоняла успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет настигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится догонялой, а челноком становится очередной игрок из круга.

Пяточки-носочки

Дети бегают враспынную, либо в колонне друг за другом, по сигналу (цвет, звук) переходят с бега на носочках на бег на пяточках.

Девочки и мальчики

Дети бегут по кругу в одной колонне. По сигналу «Девочки» все девочки образуют внутренний круг, и все продолжают бежать, не останавливаясь. По сигналу возвращаются в общий круг, и звучит сигнал для мальчиков. Все это – не прерывая бега.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Систематические занятия физическими упражнениями, бегом, подвижными играми решают одновременно задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Список литературы

1. Агеев В.В. Физическая культура. – М., 2005.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 1986.
3. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет // Физическая культура, 2003. – №4.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.
5. Дмитриев В.И. Игры на открытом воздухе. – М.: Издательский дом МСП, 1998. – 240 с.