

Егорова Дария Петровна
учитель физкультуры МБОУ
«Туора-Кюельская СОШ имени
Ивана Николаевича Гуляева» МР
«Таттинский улус»

«Сколько и как бегать дошкольнику?»

Аннотация - В данной статье дается методика преподавания занятий легкой атлетики на организм детей дошкольного возраста. В данной работе подробно рассмотрено значение физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы таких занятий, объемы различных видов двигательной активности для младших школьников и её значение в функциональности органов ребёнка.

Ключевые слова: ребенок, бег, передняя часть стопы, медленный бег, обычный бег, движение.

Актуальность данной темы состоит в том, что проблемы физического воспитания за последние годы все больше и больше притягивают интерес педагогической и врачебной общественности, а так же родителей. И это совсем не случайно. Известно, какой огромной значимостью обладает правильно организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного спортивного развития, увеличения трудоспособности их организма и расширения многофункциональных способностей. В особенности это очень важно в 5-7 лет. Создание дифференцированного физического развития - нелёгкий и кропотливый процесс, требующий, в первую очередь, накопления огромного теоретического материала и существенного обогащения наших познаний об особенностях роста и формирования организма детей дошкольного и школьного. Для того чтобы совершенствовать каждого школьника, необходимо постоянно реализовывать контроль за уроками спортивной подготовки, физическим развитием, состоянием здоровья и создавать определённые рекомендации по методике улучшения физической культуры.

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. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки легко дозируются в зависимости от

индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет из здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. 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.

Как определить скорость бега ребенка-дошкольника! Выбирается любая плотная ровная дорожка (шириной не менее 1-1,5 м) длиной около 40 м. Обозначается линия старта, через 30 м – линия финиша, за которой на расстоянии 7-8 м ставится хорошо видимый со старта ориентир (флажок на подставке, куб и др.). По секундомеру определяется время бега на 30 м. Ребенку предлагают по команде «Марш» добежать до предмета, не снижая скорости. Взрослый включает секундомер по первому движению детей со старта, а выключает в момент пересечения бегущим линии финиша. Сравнивая с аналогичными показателями других детей, можно сделать вывод о скорости бега каждого ребенка, наметить конкретные меры для улучшения показателей, например предложить чаще соревноваться со сверстниками – «Кто скорее до дерева» и др. По изменению времени бега можно судить о возрастных возможностях ребят [1-24 стр.].

Средние показатели скорости бега на 30 м

Возраст , лет	Время, секунд	
	мальчики	девочки
4	8,5	9,4
5	7,5	8,2
6	7,0	7,2
7	6,6	6,7

Бегать ребенок начинает рано, на втором году жизни. Иные дети не идти, а бежать, так как в этом случае им легче сохранять равновесие. Бег малышей имеет ряд особенностей: они сильно наклоняются вперед, широко расставляют ноги, сгибая их в коленях, шаги короткие, руки мало участвуют в движении, полет почти не выражен. Затем в результате ежедневных упражнений (а бегают ребенок много, не считаясь с частыми падениями) бег становится более ритмичным, свободным, с выраженным полетом. Старшие дошкольники применяют рациональную технику бега в зависимости от конкретных условий, поэтому им удается бегать продолжительное время без появления признаков утомления. Это становится возможным потому, что бег является циклическим движением, в котором

отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом, дающим некоторую передышку работающим мышцам. Многократное выполнение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения.

Дошкольникам доступен бег на скорость, в среднем темпе по прямой и с дополнительными заданиями (поворотами, остановками, включением других движений), меняющимся темпом, а также медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по особенностям выполнения, легче и быстрее их исправлять подбором соответствующих игр и упражнений.

Правильной техникой обычного бега в среднем темпе является умение бегать легко, свободно, руки полусогнуты в локтях, движутся естественно вперед до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад-в стороны. Нога ставится на переднюю часть стопы или с пятки с последующим мягким опусканием на всю стопу. Примерная продолжительность постепенно возрастает с 10-15 секунд для детей 2-3 лет до 35-40 секунд для шестилетних (повторить можно 2-4 раза с перерывами, чередуя с ходьбой). Эти упражнения полезно чередовать с бегом: на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, с переменной направленности, в сочетании с другими движениями.

Бег на скорость выполняется на передней части стопы или на носках (их в стороны не разводятся). Шаги широкие, стремительные, с хорошо выраженным полетом, энергичным отталкиванием; которой выполняется маховое движение, выносить вперед-вверх. Движения рук активные в такт с беговыми шагами. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова на одной с ним линии, взгляд направлен вперед. Плечи ненапряжены, развернуты. Длительность бега – 5-8 секунд. При чередовании с отдыхом, естественным переходом к месту старта, может повториться 4-5 раз. Дистанция для детей 3-4 лет – 10-15м, в 5 лет – 20 м, в 6 лет – 30 м. В беге на скорость дети должны научиться быстро начинать движение по сигналу.

Медленный бег завоевал большую популярность за последнее время как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. При этом надо длительно выдерживать небольшую скорость (примерно на уровне 1,4-1,8 м/с), не ускорять и не замедлять, бежать ритмично. Шаги короткие, отталкивание спокойное, полет невысокий. Нога ставится эластично с пятки на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу сверху вниз, чтобы вес тела распределялся равномерно. Плечи слегка расслаблены, руки свободны согнуты в локтях, движения небольшой амплитуды. Умение длительно, не спеша бегать приобретает детьми не сразу, им легче и привычнее бежать быстро, обгоняя или догоняя друг друга. Длительность медленного бега для детей

2-3 лет – 30-40 секунд, в 4-5 лет – до 1,5 минуты. Дошкольникам 5-6 лет после систематических упражнений доступен бег в течении 2-3 минут.

Для того чтобы дети овладевали разными видами бега, необходимо создавать им соответствующие условия, обучать основным элементам техники, предлагать игры и упражнения, включающие бег.

Малышам от 1,5 лет более свойственно обычный бег в среднем темпе с ленточкой, машиной, каталкой. Ребята бегают каждый в своем темпе, чередуют бег с ходьбой, остановками, т.е. как бы естественными перерывами для отдыха. Некоторые дети более активны, подвижны, часто бегают по своей инициативе. Других надо активизировать, предлагать задания на выполнения беговых движений, например, догнать взрослого, сверстника, добежать до дерева, горки. Для детей решающее значение имеет пример взрослого, поэтому в упражнениях и играх он принимает самое активное участие – обучает на своем примере, бегают вместе с детьми. Не следует перегружать малышей излишними указаниями, объяснениями, которые они пока еще не в состоянии понять и выполнить. В ответ на замечание: «Выше поднимайте ноги» - малыши начинают громко топтать, сильно шлепая всей стопой сразу, у них нарушается координация движений рук и ног.

Большой эффект оказывает указание на игровой образ, введение игровых заданий – добежать до флажка, до дерева, пробежаться с лентой или вертушкой вокруг клумбы, по дорожке. Если бегут несколько детей, должно быть свободное место, чтобы каждому хватило, так как малыши не придерживаются прямолинейно направления, нередко сталкиваются с бегущими рядом.

Затем предложить бег друг за другом. Это задание является более трудным, так как от детей требуется умение соразмерять свои движения с действиями других детей, не отставать, не обгонять впереди бегущего. В беге друг за другом важна роль ведущего. От его умения поддерживать темп зависят успешные действия других детей. Он должен уметь хорошо ориентироваться на площадке, выбирать место для бега. Поэтому вначале первым бежит взрослый, затем он поручает эту роль наиболее подготовленному из ребят. В дальнейшем надо, чтобы каждый ребенок мог быть ведущим в колонне.

Более сложен бег парами – он требует согласованных действий, умения соразмерять свои движения с движениями партнера, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары. Ребята постепенно привыкают уступать друг другу, бегать по всей площадке, не толкаясь в ее середине.

Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.

Кто раньше. Трое-четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

Догони обруч! Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.

Жуки. Дети разбегаются по площадке в разных направлениях. По сигналу «жуки упали» ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами.

Найди свой домик. Каждый ребенок выбирает себе домик (плоский камень, обруч, пенек, фанерку, начерченный на земле кружок). По сигналу выбегают на площадку, бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами. В этом беге ноги несколько больше согнуты в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранять равновесие, поэтому иногда разводятся в стороны.

Дети 5-6 лет любят соревноваться в беге, играя в игры, например, «Кто скорей к мячу», «Кто скорее обегит дерево». Им уже не требуется в таком объеме, как младшим, показывать движения. Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заметить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая ему коснуться земли более 1-2 раза. Надо стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки – 50-60 см.

Не опоздай. В зале расставляются скамейки. Дети бегают вокруг них. По сигналу быстро пролезают под скамейкой и встают на нее.

По ступенькам. На земле обозначается несколько линий (расстояние между ними 1,5-2 м). Трое детей бегут, перешагивая через линии. Выигрывает прибежавший первым и не наступивший на линии [2-142 стр.].

Одной из полезных для детей упражнений – челночный бег, т.е. бег на короткую дистанцию (5-10 м) с поворотами в конце пути. В этом упражнении широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце и частыми шагами при повороте и смене направления. Перед поворотом темп ускоряется, шаги делаются короче, больше сгибаются ноги в коленях, чтобы удержать равновесие при быстром повороте.

Если видоизменить контрольное упражнение в беге, можно выявить уровень ловкости. Для этого предлагается бег на отрезке 10 м и с двумя поворотами. Сравнивая время пробегания обычного бега на 30 м и бега челночного на той же дистанции, делается заключение об уровне ловкости. Чем меньше разница во времени выполнения ребенком двух разных заданий в целях упражнения в беге, тем выше будет показатель ловкости.

Средние показатели челночного бега

Возраст, лет	Время, секунд	
	мальчики	девочки
4	14,5	15,0
5	12,7	13,0
6	11,5	12,1
7	10,5	11,0

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

Старшим дошкольникам можно предложить пробежать по горизонтально поднятому над землей бревну (шириной 20-30 см), высотой 20-25 см, вверх и вниз по доске, положенной наклонно. Этот бег требует некоторой осторожности: стопы ставить близко одну к другой, держать их параллельно, носки не разводить. Равновесие удобнее сохранять с помощью поднятых в сторону рук. Взрослый обеспечивает страховку детей, идя параллельно движущемуся по бревну ребенку. Надо обязательно научить ребят приемам самостраховки: при незначительной потере равновесия несколько замедлить движения, быть внимательным, сосредоточиться, не отвлекаться, постараться удержаться на бревне и добежать до его конца; если потеря равновесия значительна, безопаснее соскочить с бревна, предварительно рассчитав место приземления, выбрав наиболее удачное и безопасное (без кустов, пней, ям, играющих вблизи детей и других препятствий).

Чрезвычайно полезно бегать во все времена года, используя преимущества свежего воздуха для закаливания детей, укрепления и тренировки дыхательной системы.

Ребенок 5 лет в основном овладевает техникой бега, хотя в деталях не достигает достаточной четкости. При обучении внимание обращается на совершенствование деталей техники бега, его легкости и скорости.

В возрасте 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, стремительно, равномерно, с хорошей координацией движений, полетностью, соблюдением направления. При обучении основное внимание обращается на совершенствование бега, развития его скорости (дистанция 30м). Дети упражняются в выполнении различных заданий, в беге с увертыванием.

Воспитательное значение упражнений в беге состоит в приобретении детьми многообразных, полезных ориентировок.

Список литературы.

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада/ Москва: «Просвещение», 1986..128 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для образовательных организаций/ Москва: «Просвещение», 2017..176 с.