

Консультация для родителей «Оздоровительный бег»

Автор:
инструктор по физической культуре
Шаврыгина С.А.

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

Что же такое оздоровительный бег? Это длительный бег в медленном темпе.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

Значение оздоровительного бега: Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение. Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений (к ним относят бег, спортивную ходьбу, плавание и т. п.), а потому и самым массовым. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Бегуны имеют лучшие показатели липидного обмена (обмена жиров). Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. Весьма эффективно в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1ч в день, что соответствует расходу энергии 300-400 ккал – в зависимости от массы тела). Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (уменьшением подвижности).

Как дышать во время бега?

Детей дошкольного возраста нужно приучать бегать с закрытым ртом. Зачем? Чтобы позволить ребенку самому регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу.

Первые тренировки показали, что когда дети бегают с закрытым ртом, они учатся правильно дышать носом и через рот в организм ребенка не попадает ненужный холодный воздух и частички пыли. Ребенок четко чувствует время и место остановки, и переход на ходьбу. Опыт показывает, что вначале ребенка надо научить правильно дышать и лишь затем постепенно увеличивать нагрузки и время бега.

При проблемах с проходимостью носовых ходов, например, при заложенности носа, искривлении носовой перегородки, допустимо вдыхать носом, а выдох делать ртом.

Не допускаются к бегу дети, имеющие противопоказания!

Нельзя, заниматься бегом детям при тяжелых заболеваниях, бронхиальной астме, острых болезнях желудка и инфекционных заболеваниях в стадии обострения. Если противопоказаний нет, то можно приступить.

Сколько по времени длится оздоровительный бег.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1,5 минут до 7-12 минут в среднем темпе.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд.

Основные принципы бега:

- бег должен доставлять детям удовольствие;
- бегать вместе с детьми, но в темпе детей;
- бегать каждый день;
- чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;
- после бега не забывать расслабиться.

Оздоровительный бег-это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка и подготовить к школе.

