

«Особенности обучения дошкольников технике бега»



Попова О.В.-
инструктор по физической культуре
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 272» г. Перми

Бойцова И.Ю., Чугайнова Е.И.-
инструктора по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 393» г. Перми

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метания, прыжков, лазания и другие. Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка.

Одним из основных и важных движений, которые ребенок познает в дошкольном возрасте, является бег. 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. Кроме того, это одно из важных для здоровья детей движений, позволяющее укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, различные группы мышц, суставы и связки.

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. Существует несколько видов бега: обычный бег, бег в быстром темпе, медленный бег, бег в переменном темпе.

Основная цель обучения бегу – приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно с небольшим наклоном вперед, бедро

маховой ноги энергично выносятся вперед - вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. А фаза полета является одним из элементов прыжка, поэтому прыжки входят в подготовительные упражнения по бегу и называются многоскоками. Упражнение, по своей сути, представляет собой прыжки с ноги на ногу и как следствие хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и икроножные мышцы. Многоскоки служат хорошим средством развития силовой выносливости и направлены на развитие мускулатуры всего тела и в первую очередь силы мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях.

Какие виды многоскоков бывают?

- многоскоки на двух ногах — Прыжковые упражнения, выполняемые с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на две ноги;
- многоскоки на одной ноге — Прыжковые упражнения, выполняемые на правой или левой ноге;
- многоскоки с ноги на ногу — Прыжковые упражнения, выполняемые попеременно с одной ноги на другую.

В этом виде упражнений используется разметка мест приземлений. В связи с этим следует учесть, что при неправильном выполнении многоскоков возможна перегрузка опорно-двигательного аппарата, поэтому вначале освоения длина прыжков должна лишь немного превышать величину бегового шага. В дальнейшем длина и количество прыжков постепенно увеличивается. Используя данный вид подготовительных упражнений, педагог должен обязательно учитывать разницу в физическом развитии детей.

Так же овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

1. бег с подъемом бедра
2. бег с захлестыванием голени
3. бег на носках
4. бег широким и мелким шагом
5. бег прямыми ногами
6. бег с препятствиями
7. бег спиной вперед

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега нужно создавать соответствующие условия. К сожалению, в некоторых детских садах, где в группах большое количество детей, а площадь спортивного зала небольшая очень сложно совершенствовать навык бега. Поэтому не всегда занятия, которые

проводятся по структурной схеме (вводная, основная, заключительная часть), приносят желаемый результат. В связи с этим целесообразно использовать подготовительные упражнения к бегу в зале, а развивать и совершенствовать разные виды бега на улице. Самым популярным и любимым видом бега у детей является эстафетный бег. Встречная эстафета, челночный бег, круговая эстафета, эстафета с передачей эстафетной палочки и другие игры-эстафеты лучше всего проходят на прогулке, где достаточно пространства для развития у детей скоростных качеств. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость.

В последние годы широкое распространение получил оздоровительный бег. Практика показала, что самым разумным решением включить этот вид бега в развитие детей – проводить его во время утренней гимнастики на улице. Лучше всего начинать с установлением теплой комфортной погоды. Дети, и особенно родители, постепенно привыкают к тому, что каждое утро у них пробежка. В период сильных ветров продолжительность оздоровительного бега следует сократить, а обязательные общеразвивающие упражнения перенести в помещение. Начинать оздоровительные пробежки с детьми дошкольного возраста рекомендовано с 30 секунд непрерывного бега для детей средних групп; 45 секунд непрерывного бега для детей старших групп, 1 минута непрерывного бега для детей подготовительных групп. К концу учебного года, при правильной организации возрастающей нагрузки дети не чувствуют затруднений и спокойно пробегают 5-6 минут в средней группе, 6-7 минут в старшей группе, и до 10 минут в подготовительной.

Применяя такой подход для развития и совершенствования у детей навыков бега, мы заметили, что дети стали более выносливыми, у них выросли скоростно-силовые качества, а также интерес к физкультуре.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами мы подчеркиваем огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения и развития умственных способностей дошкольников.

Возрастные особенности основных движений (бег) и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста (3-4 года)

		Возрастные особенности	Задачи
Основные движения	бег	Не могут достаточно хорошо оттолкнуться от поверхности, бегут тяжело, шаг мелкий, семенящий. Нет согласованности движений рук и ног. В этом возрасте трудным для детей является коллективный бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировать детей бегать легко, естественно размахивая руками, обращать внимание детей на легкость бега, координацию движений. 2. Обращать внимание детей на осанку во время бега 3. Учить бегать в заданном направлении. 4. Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом. 5. Учить детей использовать все пространство зала.

Возрастные особенности основных движений (бег) и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста (4-5 лет)

		Возрастные особенности	Задачи
Основные движения	бег	Недостаточная согласованность движений рук и ног. Испытывают трудности в беге группой. При беге «кучкуются». Многие по-прежнему при беге наступают на всю ступню. Нет легкости бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить при беге использовать все пространство зала. 2. Обращать внимание детей на легкость бега и энергичность отталкивания. 3. Контролировать в беге постановку стопы на носок. 4. Учить выполнять разные виды бега: с высоким подниманием колен, широким шагом, прыжками, челночный бег, бег с ускорением и замедлением темпа, бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием, бег в чередовании с ходьбой (40 - 60 м.), бег со сменой ведущего. 5. Упражнять в беге в быстром темпе (расстояние 15 - 20 м.) и медленном темпе (1 - 1,5 мин.), бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200 м.

Возрастные особенности основных движений (бег) и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста (5 -7 лет)

		Возрастные особенности	Задачи
Основные движения	бег	В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки. Достаточная согласованность движений рук и ног. Появляется «полетность» бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в разных видах бега: с высоким подниманием колен, широким шагом, прыжками, челночный бег, бег с ускорением и замедлением темпа, бег в разных направлениях с ловлей и «увертыванием», бег в чередовании с ходьбой, бег со сменой ведущего. 2. Упражнять в беге с изменением темпа или направления. 3. Упражнять в чередовании бега с другими видами движений. 4. Увеличивать дистанцию бега (150 - 300м). 5. Знакомить с видами спорта, в которых используется данное движение.

Литература

1. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с. С. 39-42.