Оздоровительный бег

средство предупреждения психоэмоционального напряжения дошкольников



Консультация доя родителей

Fizinstruktor.ru

Оздоровительный бег отличное средство профилактики и совершенствования функционирования сердечно-сосудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей.

У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение, так как он уравновешивающе действует на нервную систему, способствует душевному равновесию. Особое значение имеет оздоровительный бег для детей с функциональными заболеваниями нервной системы, которых нетрудно определить по чрезмерному возбуждению или стойкой апатии. Тех детей, у которых наблюдаются нарушения сна и аппетита, частая смена настроения, отмечаются трудности запоминания, резко снижается способность концентрации внимания.



Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, устранению речевых депрессий, дети становятся более уравновешенными.

Fizinstruktor.ru

Организация оздоровительного бега

Вот несколько советов о том, как организовать оздоровительный бег, чтобы он действительно послужил средством предупреждения психоэмоционального напряжения.

Основные правила, которые должны быть соблюдены при организации оздоровительных беговых тренировок, заключаются в следующем:

1. На начальном этапе беговых тренировок, чтобы выбрать для ребенка оптимальную скорость и дистанцию, имеет смысл по определенным психологическим признакам определить, к какой группе отнести ребенка:
-малоподвижный
-с превышением массы тела
-моторный
и т.п.
При правильно подобранной дистанции и скорости дети обычно слегка увеличивают скорость на второй половине дистанции. Это нормально и соответствует одному из принципов оздоровительного бега - "Бежать как бежится!"

2. Ребенка нужно научить контролировать свой пульс, определять свое физическое самочувствие и если это необходимо, своевременно прекращать тренировку. Основанием прекращения тренировки может быть, например, тот факт, что ребенку становится трудно дышать через нос или он чувствует, что устал.

3. О нагрузке, неадекватной возможностям организма, говорят нарушение координации движений, частое прерывистое дыхание, дыхание ртом, сбивчивость речи (проглатывание отдельных слогов, звуков, заикание), резкое покраснение лица, обильный пот. Следует также обратить внимание на то, как чувствует себя ребенок в течение дня. Если его работоспособность снижается, он становится вялым, то это верный признак того, что беговую нагрузку нужно уменьшить.

4. Важно, чтобы ребенок получали от беговых тренировок максимум удовольствия. Иначе оздоровительного эффекта не будет. Так же во время бега взрослые должны как можно меньше делать замечаний и указаний, помня, что они готовят не олимпийский резерв , а занимаются физкультурной терапией.

5. С ребенком обязательно должен бежать взрослый. Под его темп и подстроится ребенок. Он перекидывается с ребенком на бегу шутками, репликами и по характеру его речи, а также другим внешним признакам решает, стоит ли им продолжать бег.

6. На начальном этапе беговые тренировки проводятся не более 2-3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно. Постепенно можно увеличить дистанцию. Но вот делать этого, не посоветовавшись с ребенком, не стоит.

Fizinstruktor.ru

Техника оздоровительного бега

Техника оздоровительного бега очень естественна, и ее освоение детьми не требует особых усилий. Основное внимание уделяется моменту приземления. Приземляться лучше всего не на носок, а на пятку или всю ступню. Тогда вес тела равномерно распределяется на всю ступню.

Но необходимо помнить, что индивидуальные особенности в строении ног у детей влияют на постановку стопы на землю.

Поэтому не всегда стоит задумываться над тем, какая часть стопы коснется грунта раньше. Если движение будет привычным, то у детей не будет физического дискомфорта, вслед за которым неминуемо следует и психический. Но проследить за тем, как ребенок опускает стопу на землю нужно. Если он касается земли пяткой, то в задники его обуви следует положить дополнительную мягкую прокладку.

Иногда ребенок очень скован, и взрослому трудно побудить его к бегу. Предложите ему несколько формул, вызывающих у детей веселые образы. Например: "Утята шлепают по воде", "Ножки приклеиваются к дорожке", "Наши пяточки как барабанные палочки" и т. п. Если у ребенка слишком напряжены мышцы плечевого пояса и рук, то предложите им взять две палочки и перебирать их пальцами во время бега. Это снимет напряжение кисти и даст свободу предплечью



Fizinstruktor.ru

Место проведения беговых тренировок

Место проведения беговых тренировок в принципе большого значения не имеет. Бегать можно где угодно: в сквере, парке, по улице. Но на первых этапах лучше бегать по ровной местности, а затем неплохо подобрать трассу с небольшими подъемами и спусками. Вообще беговые трассы следует менять чаще, чтобы обогатить детей зрительными впечатлениями.

Требования к одежде

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха

Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, нескользящей подошве.

Вся одежда для беговых тренировок должна быть из натуральных волокон, за исключением специальной куртки-ветровки для прохладной погоды, ткань которой, защищая от ветра, все же дает через микроотверстия дышать телу. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, детям неприятно, они нервничают, и тогда оздоровительный эффект тренировки практически сводится к нулю.



Fizinstruktor.ru

Три этапа к достижению цели

Первый этап - самый важный. Нужно обеспечить должный психологический настрой детей, научить контролировать свое самочувствие, освоить приемы саморегуляции состояния.

На втором этапе дети учатся самостоятельно разминаться перед бегом, самостоятельно проводить закаливающие водные процедуры. Главное сделать так, чтобы эти процедуры доставляли детям максимум удовольствия.

Третий этап - это уже собственно беговая тренировка. Роль взрослого проследить влияние беговых оздоровительных тренировок на психологическое самочувствие и личностное развитие.



Fizinstruktor.ru