**Развитие выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения оздоровительного бега**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор опыта:  Чубук Юлия Владимировна,  инструктор по физической культуре  МДОУ «Детский сад  комбинированного вида №18 п.Разумное  Белгородского района  Белгородской области» |

Белгородский район, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Информация об опыте | 3 |
| **2.** | Технология описания опыта | 8 |
| **3.** | Результативность опыта | 14 |
| **4.** | Библиографический список | 16 |
| **5.** | Список приложение | 18 |
| **6.** | Приложение | 19 |

**Раздел I.**

**Информация об опыте**

**Условия возникновения и становления опыта**

МДОУ «Детский сад комбинированного вида №18 п. Разумное Белгородского района Белгородской области» расположен на территории быстро развивающегося городского поселения «Поселок Разумное». Рядом расположены социокультурные, жилые и административные учреждения. В детском саду функционирует пять групп, из них две младших, средняя, старшая, подготовительная группы. Социальный статус семей воспитанников детского сада неоднороден по составу, возрасту родителей, уровню образования, материального достатка, сфере деятельности. Преобладают семьи, где родители имеют среднее и среднее специальное образование (52%).

Методическая работа в ДОУ осуществляется в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад комбинированного вида №18 п. Разумное Белгородского района Белгородской области», разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») на основе примерной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная программа МДОУ «Детский сад комбинированного вида №18 п. Разумное» обеспечивает многообразное развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. Содержание работы строится на основе парциальной авторской программы «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н. Новичкова Л.В.), полностью построенной на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях.

Приоритетным направлением работы ДОУ является здоровья детей и охрана жизни, формирование у дошкольников здорового образа жизни.

В дошкольном учреждении созданы необходимые условия для физического развития детей: физкультурный зал с современным спортивным инвентарём, спортивная площадка. В каждой возрастной группе оформлены спортивные уголки.

Встал вопрос о поиске вспомогательных средств оздоровления детей. Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики, основанной на мониторинге качества, освоения детьми образовательной области «Физическая культура». При диагностике уровня сформированности выносливости использовались тестовые задания по методике Т. С. Грядкиной «Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура», в которой учитывались не только количественные, но и качественные показатели бега для детей старшего дошкольного возраста *(Приложение №1*).

По ее результатам было выявлено, что выносливость (непрерывный бег на 60 м. в равномерном темпе) составила – 60%; быстрота (бег на 60 м.) – 34%; ловкость движений (бег на 60 м.) – 33%. Это говорит, о недостаточной развитости навыков бега и преобладании детей со средним уровнем развития выносливости.

А, как известно, для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество - терпеливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Применительно к условиям детского сада целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников является оздоровительный бег на воздухе.

Поэтому, в результате проведённого анализа используемых средств и методов, было решено внедрить самую результативную, а главное, эффективную систему использования оздоровительного бега, который в последнее время приобрёл большую популярность как надёжное средство против «болезней века».

**Актуальность опыта**

Здоровье детей - богатство нации, этот тезис не утратит актуальности во все времена. Особое значение он приобретает в условиях научно-технического прогресса в связи с высокими темпами компьютеризации нынешней жизни.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Сегодня, наконец-то, объектом пристального внимания педагогов, родителей, общества становится здоровье детей, поскольку является условием успешного роста и развития - именно здоровье, физического и духовного совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры.

Дошкольный возраст, являясь началом всех начал, как раз и закладывает фундамент здоровья, формирует личностные качества, интерес к занятию любимым делом, раскрывает способности детей.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики дыхательных заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать, в первую очередь, самое ценное в оздоровительном плане физическое качество - выносливость. По мнению И. Песчаной, выносливость - это качество, определяющее состояние сердечно - сосудистой системы, это дар природы, которым все наделены в детстве и который теряется, когда становятся взрослыми [10, 78].

Многие исследователи указывают основные причины, определяющие необходимость развития выносливости, начиная с дошкольного возраста.

Во-первых, выносливость позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, костно-мышечную, дыхательную систему, что оказывает благоприятное воздействие на психическое и физическое здоровье малыша, способствуя его гармоническому развитию.

Во - вторых, систематическая работа по воспитанию выносливости у дошкольников повышает работоспособность организма (как умственную, так и физическую), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

В - третьих, целенаправленные движения особенно циклического типа помогают раскрыть и развить природные задатки детей, повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека.

В - четвертых, большое значение выносливость имеет для формирования волевых качеств личности и черт характера: целеустремленности, настойчивости, уверенности в своих силах, упорства, смелости и решительности.

Вместе с тем наблюдается противоречие между накопленным теоретическим опытом развития выносливости у детей дошкольного возраста и недостаточным вниманием педагогов воспитанию этого качества у детей в практике дошкольных образовательных учреждений.

Оздоровительный бег на воздухе является, важнейшим средством развития общей выносливости у дошкольников. Важнейшей особенностью оздоровительного бега является то, что занятия им непременно сочетаются с закаливанием и положительной эмоциональной зарядкой в результате общения с природой, особенно необходимого для городских детей. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходило бы внедрение в комплексную модель здоровьесбережения образовательного пространства дошкольного учреждения системы оздоровительного бега. Чтобы разработанная система органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического комфорта и эмоционального благополучия, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное, нравилась бы детям.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая деятельность заключается в развитии выносливости старших дошкольников посредством внедрения оздоровительного бега, как средство повышения результативного процесса оздоровления.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с сентября 2020 г. по май 2023 г. и включает 3 этапа:

I этап: аналитико-диагностический. Сентябрь 2020 года – май 2021 года - проводился анализ литературы, сбор информации по проблеме, констатирующая диагностика.

II этап: практический. Сентябрь 2021 года – май 2022 года – испытывался механизм создания необходимых условий, воздействующих на решение задач, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие выносливости и улучшения работоспособности детей старшего дошкольного возраста, формированию привычки здорового образа жизни.

III этап: аналитико - обобщающий. Сентябрь 2022 года – май 2023 года -подводился итог работы по данной проблеме, оценивались результаты, обобщался опыт.

**Диапазон опыта**

Опыт работы реализуется через комплексный подход к оздоровлению детей, и имеет огромный диапазон, представленный системой работы по организации оздоровительного бега в детском саду.

**Теоретическая база опыта**

В основе педагогического опыта лежат идеи педагогов - основоположников физической культуры Г. П. Юрко и В. Г. Фролова, которые утверждают, что важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников является оздоровительный бег на воздухе. Здесь мнение специалистов совпадает, и я полностью его поддерживаю. Оздоровительный бег доступен любому начинающему, так как не требует специальной предварительной подготовки.

Оздоровительный бег – это комплекс физических, психологических и гигиенических элементов. Он является естественным привычным способом передвижения в любую погоду, в разное время года [9 ,73].

По мнению М.Ю. Кистяковской, выносливостью является способность человека длительно выполнять работу умеренной мощности без снижения ее эффективности [6, 56].

Выносливость - это способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни человека.

Применительно к детям старшего дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (70%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Для оценки выносливости автор образовательной области «Физическая культура» программы «Детство» Т.С. Грядкина предлагает применять тестовое задание: бег в равномерном, непрерывном темпе на дистанцию 60 метров. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки [3, 54].

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

При разработке новой системы работы, подробно были изучены работы известного педагога, психолога, педиатра, доктора медицинских наук Змановского Юрия Филлиповича, который в 70 - 80 годах прошлого века с участием многочисленных грамотных и опытных специалистов в области оздоровления и воспитания детей старшего дошкольного возраста провел многолетние серьезные исследования. Ю. Ф. Змановский доказывает, что длительный гладкий бег, прямо связан с иммунитетом ребенка, и утверждает однозначно: резистентность к ОРВИ прямо связана с уровнем развития общей выносливости**.** То есть, чем большее расстояние способен пробегать ребенок в среднем темпе без остановки, тем больше сопротивляемость его организма к ОРВИ [8, 52].

Профессор Ю. Ф. Змановский считает, что бег является самым универсальным, самым надежным, самым быстродействующим оздоровительным средством. По его мнению, нет более эффективного упражнения, которое оказало бы такое оптимальное регулирующее влияние на эндокринную и нервную системы, работы которых можно совершенствовать не продолжительными, хотя и сильными нагрузками, а только путем длительных, циклических упражнений умеренной интенсивности. Поэтому занятия бегом еще называют «клиникой под открытым небом» [7, 43].

Научный анализ изученных материалов позволяет сделать следующий вывод. При условии правильно организованного педагогического процесса с применением доказательных методик и технологий, благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогой аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций, система оздоровительного бега может и должна применяться в дошкольном учреждении.

При разработке системы для практического применения использовалась методика организации оздоровительного бега в работе с детьми старшего дошкольного возраста разработанная В. Г. Алямовской, Ю.Ф. Змановским и др.

На её основе были видоизменены принципы доступности, сформулированные Ю.Ф. Змановским.

Учитывая рекомендации, В. Г. Алямовской, разработана система планирования организации оздоровительного бега в режиме дня.

По рекомендации Е. Н. Вавиловой и Р. Н. Беляковой, в занятиях по воспитанию выносливости с детьми использовался бег в чередовании с ходьбой, прыжки и общеразвивающие упражнения.

Применяя указания В. И. Лях о целесообразности включения подвижных игр и дыхательных упражнений, сделана подборка подвижных игр и комплексов дыхательных упражнений.

Опираясь на основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно - введён в работу курс начальной подготовки профессора Ю. Травина.

**Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в разработке целостной системы работы по организации оздоровительного бега в детском саду, последовательного и эффективного применения ее на практике.

**Характеристика условий, в которых возможно применение**

**данного опыта**

Данный опыт может быть реализован в различных дошкольных учреждениях с воспитанниками старших возрастных групп для осуществления физкультурно-оздоровительной работы.

**РАЗДЕЛ II.**

**Технология описания опыта**

Цель данного педагогического опыты развитие выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения оздоровительного бег.

Задачи:

1. Создание условий для неуклонного повышения общей выносливости у детей старшего дошкольного возраста на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных парциальной общеобразовательной программой «Играйте на здоровье» по физическому развитию под редакцией Волошиной Л.Н.
2. Разработка целостной системы работы по организации оздоровительного бега в детском саду.
3. Внедрение в педагогическую практику системы оздоровительного бега.
4. Диагностирование детей по критериям развития выносливости.

Для решения поставленных задач был разработан поэтапный план, который включал:

I этап - изучение концептуальных положений программ, методик и технологий; создание предметно - развивающей среды, отвечающей современным инновационным требованиям;

II этап - организацию образовательного процесса с детьми.

III этап - контрольно - диагностический.

Автором опыта на первом этапе были изучены психолого - педагогические исследования и методические рекомендации ученых по организации оздоровительного бега в работе с детьми старшего дошкольного возраста. На их основе с целью развития выносливости средствами оздоровительного бега педагог выделил для использования, следующие педагогические условия:

- индивидуально-дифференцированного подхода;

- систематическое включение оздоровительного бега в режим дня;

- эмоциональной комфортности;

- постепенности;

- учет возрастных и половых особенностей детей;

- привлечение родителей к процессу развития выносливости у детей.

Принципы:

- нагрузка должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка, бег должен быть строго регламентирован и дозирован;

- бег должен доставлять удовольствие и радость;

- бежать легко (бег должен быть легким, свободным, не напряженным);

- при беге в группе бежать в темпе «слабого»;

- чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;

- лучше не добрать, чем перебрать;

- бегать каждый день;

- бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей;

- чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;

- после бега необходимо расслабиться.

Исходя из выше сказанного, сделан вывод: что обучение детей оздоровительному бегу должно осуществляться в строгой последовательности и системе.

Автором опыта была разработана:

* модель системы работы по оздоровительному бегу *(приложение №2*), которая включает в себя утреннюю гимнастику, прогулку в первую вторую половину дня, гимнастику – пробудку, спортивные праздники, развлечения, оздоровительный бег выходного дня;
* алгоритм развития общей выносливости детей старшего дошкольного возраста *(приложение* *№4*), где двигательный материал распределен с учетом климатических условий, сезонности, поэтапности планирования.

В рамках подготовительного этапа педагог создал условия для реализации системы оздоровительного бега, а именно система работы заключалась в дополнительном оснащении физкультурным оборудованием спортивного зала. Помимо существующего инвентаря, были приобретены: гимнастический набор для построения полосы препятствий, детский спортивный тренажер «Велотренажер», «Беговая дорожка». Данное оборудование существенно дополнило мини - тренажерный зал для индивидуальных и подгрупповых занятий с детьми.

Была проведена большая работа с родителями по обеспечению детей спортивной формой: свободной, облегченной, не сковывающей движения одежде, спортивной обуви.

На втором этапе автором опыта была разработана система планирования организации оздоровительного бега в режиме дня детей старшего дошкольного возраста *(приложение №3)*, вкоторой система планирования составлена таким образом, что каждый этап работы позволяет в течение года развивать общую выносливость воспитанников, не снижая её интенсивность в зимний период и период межсезонья.

Оздоровительный бег проводился ежедневно по следующей схеме:

1. Утренняя гимнастика - ежедневно, продолжительностью 10 мин;
2. Физкультурные занятия - два раза в спортивном зале и одно на спортивной площадке с оздоровительной направленностью, продолжительностью 25 мин. (старшая группа) и 30 мин. (подготовительная группа).
3. Гимнастика после дневного сна - 15 мин.

Помимо того, если была плохая погода, оздоровительный бег педагог переносил в спортивный зал. В выходные дни дети бегали со своими родителями, согласно полученных рекомендаций *(приложение №3).*

Согласно структуре бега, на начальном этапе работы по организации оздоровительного бега педагог показал детям, как правильно дышать носом, чтобы позволит им самим контролировать физическую нагрузку и время перехода на ходьбу, данное упражнения помогает подготовить дыхание ребенка к следующему этапу – к бегу.

Дыхание носом очень трудно дается детям, поэтому, чтобы научить их правильно дышать автором опыта использовались игровые приемы, дыхательные упражнения. А также, с помощью занимательного материала, объяснял детям, что через рот в их организм может попасть нежелательный холодный воздух и частички пыли, что, неминуемо, приведет не к оздоровлению, а к заболеванию *(приложение №5*), цель данных упражнений – увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха.

Структура бега была продолжена курсом начальной подготовки к занятиям оздоровительного бегом, автор опыта использовал упражнения на чередование бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижался. Упражнения начинались с ходьбы, затем переходили на комбинацию бег - ходьба, и только потом просто бег.

Педагогом заранее определялась длина беговой дорожки и продолжительность бега. То есть, вымеряется длина беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, так как по количеству пробегаемых кругов легче ориентироваться.

Определенную трудность у педагога вызвало обучение детей умению выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью бег, а именно важно выдержать не высокий темп, не замедлять его, не ускорять - бежать ритмично. Шаги при медленном беге должны быть короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. При выполнении данных упражнений ребята справились уже на 2-3 занятии.

Важно было научить детей нужному темпу бега, чтобы дети не «полетели» с места. Автор опыта вначале приучал воспитанников продвигаться вперед «гурьбой» (в количестве 6 - 8 человек). Постепенно дети перестраивались друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и бежали равномерно, в зависимости от индивидуального темпа бега, при этом взрослый следил за тем, чтобы дети не подталкивали друг друга, не наступали на пятки впереди бегущему, не отставали и не вырывались вперед, потому что хаотичный, прерывистый бег оздоровительного эффекта не дает *(приложение №1).*

На первых занятиях практиковался щадящий режим бега, занятия строились следующим образом:

а) ускоренная ходьба 3-5 минут;

б) общеразвивающие упражнения около 10 минут;

в) бег 10 - 15 минут;

г) ходьба 3-5 минут.

Основную часть занятий с включением оздоровительного бега составляли стремительно - эффективные пробежки.

Для того чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически – автором опыта проводилась разминка. От крыльца, на ходу, с детьми выполнялись упражнения для различных групп мышц - ходьба с высоким подниманием колен, выпадами, наклонами, в полуприседе и в полном приседе. Обязательно выполнялись упражнения, разогревающие голеностоп, растягивающие заднюю мышцу бедра и голени. Заканчивается разминка бегом на месте *(приложение №5).*

Всю дистанцию взрослый бежит вместе с детьми, находясь впереди, то сбоку от детей, то сзади, следит за каждым ребенком в индивидуальности. Это необходимо для того, чтобы контролировать состояние детей и осуществлять дифференцированный подход. В случае необходимости, притомившимся детям, которых можно определить по внешним признакам (окраска лица, учащенное дыхание, потливость, усталое выражение лица и т.д.) взрослый предлагает сойти с дистанции и отдохнуть. А других, наоборот, подбадривает и дает возможность проявить свою выносливость. Нельзя изнурять детей необходимостью пробежать, во что бы то ни стало запланированную дистанцию. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Исходная длительность бега определялась для каждого ребенка индивидуально и при проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход.

В работу по развитию выносливости старших дошкольников автор опыта включил методику использования бега. Данная методика основана на принципе рациональной организации двигательной активности и включает в себя комплекс различных видов бега:

- беговые упражнения;

- подвижные игры с бегом;

- игры-эстафеты *(приложение 6).*

Выше перечисленные упражнения, способствуют развитию у детей общей подготовке, повышения функционального уровня органов и систем, развитие физических качеств (в нашем случае - выносливости).

Они должны быть сходными по своей структуре с разучиваемым движением в целом или с какой-то его частью.

В каждом движении есть наиболее важная часть, определяющая его структуру, ведущее звено, согласно которому педагогом были подобраны примеры подводящих упражнений для воспитанников 5-6 лет по формированию выносливости бега:

* перешагивание через рейки, положенные на пол, с постепенным увеличением расстояния («Кто сделает меньше шагов?»);
* бег широким шагом с носка («С кочки на кочку», «Следопыт», «Из следа в след», «Из кольца в кольцо»);
* бег с высоким подниманием коленей (бег через рейки, положенные на кубы).

Для развития выносливости дошкольников 6-7 лет нами были отобраны подвижные игры с бегом:

* элементарные игры большой подвижности, с бегом, направленные на формирование выносливости («Пятнашки», «Второй лишний», «Ловишки»);
* сложные игры большой подвижности с упрощенными правилами («Охотник и сторож», «Лабиринт»)
* игры с элементами соревнований («Сбей мяч», «Бег за флажками», «Гонки с мячом по кругу») *(приложение 6)*.

Представленные игры и упражнения направленны на развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста, которые основаны на принципе рациональной организации двигательной активности с использованием игрового и соревновательного методов, которые включались в физкультурные мероприятия в режиме дня: утреннюю гимнастику, динамические паузы между занятиями, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на прогулке, самостоятельную двигательную деятельность.

Учитывая психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста, автор опыта отметил, что дети 6-7 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами (дети 5 – 6 лет), проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего, что способствует развитию навыков выносливого бега. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений и их сочетаниями, закрепляя навыки правильного бега. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8 - 10 мин.

Хорошая двигательная подготовленность детей данного возраста автору опыта дала возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения, отобрав игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками и другими предметами («Удочка», «Выбивной»).

Постепенно игровые задания усложнялись: суметь убежать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко был обусловлен объем их действий, предусматривалось несколько водящих (в коллективных играх), что способствовало развитию выносливости бега.

Самое сложное считает автор опыта - добиться того, чтобы ребенок бегал с удовольствием и желанием. Только тогда возможна тренировка.

Автор опыта в развитии выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения оздоровительного бега использует различные формы работы, в том числе взаимодействие с семьями воспитанников.

Одной из таких форм работы является физкультурно – спортивные мероприятия, такие как «Папа, мама, я – спортивная семья», «День защитника Отечества», «День матери», дни здоровья, спортивно – массовые акции, дни подвижных игр, физкультурные досуги и развлечения. Участие в физкультурных развлечениях приобщает детей и родителей к совместной двигательной деятельности. В ходе совместных мероприятий родители демонстрируют детям пример положительного отношения к здоровому образу жизни, а дети получают удовольствие от совместной деятельности друг с другом и с родителями. Поэтому спортивные мероприятия должны носить не только соревновательный, но и игровой, развлекательный характер. Немаловажную роль играет совместная с родителями подготовка спортивных мероприятий.

Также педагогом было проведено родительское собрание на тему: «Бег вчера и сегодня» *(приложение №9)*, которое способствует формированию у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье. Цель данного собрания: расширить представление родителей по вопросам оздоровления детей и воспитание у них физических качеств (в нашем случае выносливости). В рамках данного мероприятия были разработаны буклеты на тему «Развитие выносливости у детей 5-7 лет».

Для повышения компетентности родителей в вопросах развития выносливости у детей средствами оздоровительного бега был подготовлен консультативный и практический материал *(приложение №8)*, который помог выстроить систему работу в укреплении здоровья дошкольников, их полноценном развитии.

В информационных уголках размещается актуальная информация с применением Q кода и аудиогида. Для удобства родителям, информация постоянно обновляется новыми материалами по развитию выносливости детей старшего дошкольного возраста, перечнем литературы для взрослых и детей, рекомендациями по организации прогулок.

Все это позволяет заинтересовать родителей, повысить их ответственность и сделать активными помощниками в осуществлении работы по развитию выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения оздоровительного бега.

Бегать любят все - и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче - родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Таким образом, разработанная автором опыта система использования оздоровительного бега как средства развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показала свою эффективность и возможность ее использования в практике занятий физической культурой со старшими дошкольниками, а также подтвердила гипотезу о том, что специально созданные педагогические условия на основе бега будут способствовать развитию выносливости у старших дошкольников.

На заключительном этапе педагогом был проведен мониторинг, проанализирована динамика, апробирована система работы по развитию выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения оздоровительного бега.

**РАЗДЕЛ III**

**Результативность опыта**

В качестве определения результативности предложенной системы оздоровительного бега по развитию выносливости детей была проведена итоговая диагностика на основе методики Т. С. Грядкиной «Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура» (тестовое задание на оценку выносливости) *(приложение №1*).

При оценке выносливости дети показали высокий, средний, низкий уровни выполнения задания.

Высокий уровень - непрерывный бег в равномерном темпе, превышающий заданную дистанцию - 60 метров.

Средний уровень - пройдена дистанция 60 метров.

Низкий уровень – дети не смогли пробежать данное расстояние 60 метров.

***«Итоговая таблица развития выносливости детей***

***старшего дошкольного возраста***

***по средствам внедрения оздоровительного бега»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Старшая группа,  (60 метров)  % | | | | | | Подготовительная группа,  (60 метров)  % | | | | | |
| сентябрь  2020 | май  2021 | сентябрь  2021 | май  2022 | сентябрь  2022 | май 2023 | сентябрь  2020 | май 2021 | сентябрь  2021 | май 2022 | сентябрь  2022 | май  2023 |
| высокий | 9 | 21 | 7 | 34 | 11 | 38 | 18 | 42 | 40 | 62 | 36 | 67 |
| средний | 56 | 61 | 52 | 53 | 68 | 53 | 56 | 55 | 54 | 38 | 58 | 33 |
| низкий | 35 | 18 | 41 | 13 | 21 | 9 | 26 | 3 | 6 | - | 6 | - |

Анализ результатов диагностики за 3 года свидетельствует о росте уровня выносливости детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) с 67% до 86%, а у детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет) с 87% до 99%, что доказывает эффективность предложенной системы работы.

У воспитанников старшего дошкольного возраста (5 -6 лет) значительно улучшились количественные, и качественные показатели бега. Они могут применять последовательную технику бега в зависимости от конкретных условий, поэтому им удается бегать продолжительное время без появления признаков утомления.

У детей (6 – 7 лет) наблюдается устойчивое положительное настроение, ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия, создается устойчивое чувство комфорта, являющееся лучшим средством профилактики и коррекции стрессового состояния и снятия психоэмоционального напряжения.

Дети стали более сильными, выносливыми. Появилось качество в технике выполнения бега, правильном дыхании, эмоциональный отклик на физическую активность, спортивный интерес, азарт, выносливость в различных видах деятельности, умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. Выпускники без особого напряжения могут пробегать 300 - 400 м.

Еще одним из положительных фактов явилось привлечение семей к регулярному оздоровительному бегу. Проведенный среди родителей опрос показал, что в результате занятий оздоровительным бегом и соблюдения правильного режима дня у детей резко сократились заболевания органов дыхания, улучшилось самочувствие, повысилась работоспособность. На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что ежедневные занятия оздоровительным бегом благотворно влияют на здоровье детей, развитие их выносливости и улучшают семейный микроклимат.

Таким образом, проделанная работа подтверждает результат использования разработанной системы оздоровительного бега в физкультурно - оздоровительной работе в ДОУ.

Результаты убеждают в правильности и действенности проделанной работы. Бесконечный, системный подход к организации оздоровительного бега позволяет эффективно способствовать повышению уровня физической подготовленности, выносливости детского организма. Комплекс мероприятий помог максимально снизить устойчивый компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовал повышению двигательной активности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Библиографический список**

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. - М.: Линка-пресс, 1993. – 268 с.
2. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1993. – 382 с.
3. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
4. Волошина, Л.Н. Физическая культура для всех вместе: книга для воспитателей и руководителей физического воспитания в детском саду. / Л.Н. Волошина, О.Д. Гнедая, Л.А. Кушнарёва, Н.И. Бочарова. – Белгород, 1993. - 54 с.
5. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей: серия «Вместе с детьми». / О.Е. Громова. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с.
6. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебное пособие / Т.С. Грядкина. - М.: «Детство - пресс», 2012. - 160 с.
7. Змановский, Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Ф. Змановский, Ю.Е. Антонова. - М.: АРКТИ, 2003. – 425 с.
8. Кистяковская, М.Ю. Развитие движений у детей дошкольного возраста. / М.Ю. Кистяковская. - М, 1999. – 362 с.
9. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно - методическое пособие. / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: Линка-Пресс, 2000.- 296 с.
10. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания дошкольного возраста / В.Т. Лях. - М.: Просвещение, 2012. – 278 с.
11. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений./ М.Д. Маханёва. - М.: АРКТИ, 2000.- 108 с.
12. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду: книга для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986.- 304 с.
13. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: 2000. – 375 с.
14. Травин, Ю.Г. Исследование закономерностей возрастных изменений выносливости и построения многолетней тренировки юных бегунов на средние дистанции / Ю.Г. Травин. - М.: 2005. - 131 с.
15. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя детского сада / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. - М.: Просвещение, 2003. - 192с.

**Интернет - ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - М.: Центр педагогического образования, 2014. - 32 с. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
2. Инструктивно – методическое письмо «Реализация федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Белгородской области в период 2022 - 2023 гг.». 23.06.2022 №2 – 32 с.

Доступ: <https://beliro.ru/deyatelnost/metodicheskaya-deyatelnost/virtual-cabinet/metodicheskaya-rabota-v-obrazovatelnoj-organizaczii>

**Список приложений**

Приложение 1 - Диагностический инструментарий для определения выносливости, оценки качества бега.

Приложение 2 - Модель системы работы.

Приложение 3 - Система планирования организации оздоровительного бега в режиме дня детей старшего дошкольного возраста.

Приложение 4 - Алгоритм развития общей выносливости детей старшего дошкольного возраста.

Приложение 5 - Занимательный материал по обучению дошкольников правильному дыханию.

Приложение 6 - Картотека подвижных игр с бегом.

Приложение 7 - Консультации и методические рекомендации для педагогов.

Приложение 8 - Консультации для родителей.

Приложение 9 – Родительское собрание «Бег вчера и сегодня»

**Приложение 1**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлен диагностический инструментарий для определения выносливости, оценки качества бега по методике Т. С. Грядкиной «Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура».

**Диагностический инструментарий**

**для определения выносливости, оценки качества бега.**

***Методика Т. С. Грядкиной***

***Система мониторинга достижения детьми***

***планируемых результатов освоения образовательной области «Физическая культура».***

**Тестовое задание на оценку выносливости.**

***Метод диагностики:*** тестовое задание.

***Цель:*** оценка развития выносливости как способности противостоять утомлению в какой - либо деятельности.

***Процедура организации и проведении:*** непрерывный бег в равномерном темпе: на дистанцию:

10 метров - для детей 4 лет,

30 метров - для детей 5 лет,

60 метров - для детей 6 и 7 лет.

Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

***Рекомендации при проведении диагностики.*** В беге на выносливость определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 - 7 детей), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют инструктор по физической культуре, воспитатель и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Инструктор по физической культуре заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает ее - отмечает линию старта и половину дистанции.

Дети подходят к линии старта. Инструктор по физической культуре дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1 - 2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Результаты тестирования заносятся в таблицу и проводится их сравнительный анализ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя | Возраст | Длина дистанции | Продолжительность бега | Средняя скорость | Уровень |
|  |  |  |  |  |  |  |

* 1. При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей, до начала занятий проконсультироваться с врачом.
  2. Все дистанции для бега должны быть размечены (длина полукруга и одного круга).
  3. Соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки.
  4. За 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок    выпил 100 - 150 граммов натурального фруктового сока.
  5. Дыхание через нос, интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено.
  6. Приучать малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекатываться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя), небольшой наклон туловища, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
  7. Прямолинейность, ритмичность бега, вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп.
  8. Правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние - использование упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.
  9. Рекомендуется включать оздоровительный бег в утреннюю гимнастику, где после разминки, дети бегут в медленном темпе чередуя с ходьбой и прыжками.
  10. Проводить оздоровительный бег лучше в конце прогулки, после занятий.

**Приложение 2**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлена модель системы работы оздоровительного бега в старшем дошкольном возрасте.

**Модель системы работы оздоровительного бега**

**в старшем дошкольном возрасте**



**Приложение 3**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлена система планирования организации оздоровительного бега в режиме дня детей старшего дошкольного возраста.

**Система планирования организации оздоровительного бега в режиме дня детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственный | Примечание |
| 1 | Утренняя прогулка (пробежка вокруг сада) | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В дни, когда есть физкультура в спортивном зале |
| 2 | Утренняя гимнастика | 4 раза в неделю  (8-10 мин.) |  | По расписанию, в дни, когда нет пробежки на спортивной площадке |
| 3 | Занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | По расписанию |
| Физкультура на улице (спортивные игры) | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре | По расписанию |
| 4 | Прогулка  бег на стадионе | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре | По расписанию занятия на улице |
| 5 | Гимнастика -пробудка (ходьба и пробежка по массажным дорожкам) | Ежедневно | Воспитатель | Ежедневно |
| 7 | Прогулка во второй половине дня, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | Воспитатель | Ежедневно |
| 8 | Спортивное развлечение | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре | 3 неделя месяца |
| 9 | Спортивные праздники | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре | Зима, лето |
| 10 | День здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре | Последний месяц квартала |
| 11 | Неделя здоровья | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре | Зима, лето |
| 11 | Работа с родителями | Постоянно | Родители | Пробежка «Выходного дня» |

**Приложение 4**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлен алгоритм развития общей выносливости детей старшего дошкольного возраста.

**Алгоритм развития общей выносливости**

**детей старшего дошкольного возраста**

Необходимость тренировки и совершенствования общей выносливости требует комплексного решения. С этой целью был разработан алгоритм развития общей выносливости детей старшего дошкольного возраста, где двигательный материал распределен с учетом климатических условий, сезонности, выделяется поэтапность планирования в выборе средств и методов.

В осенний период сентябрь - делается акцент на выявление исходных данных уровня физической подготовленности, дается качественная оценка двигательных умений. В октябре - ноябре основной задачей является усвоение детьми правильной техники бега и подготовка организма к длительным мышечным нагрузкам. Средствами в данный период являются: ежедневный дозированный оздоровительный бег.

В последующем зимнем периоде решается задача приспосабливания организма к значительным физическим нагрузкам. Если позволяют погодные условия и одежда детей, пробежки не прекращаются, но при этом учитывается длина дистанции, которая значительно сокращается (от 120 до 60 метров), или бег заменяется ходьбой, пешими прогулками, за пределы детского сада.

Чтобы ни снизить уровень развития общей выносливости, и не допустить ухудшения функционального состояния регуляторных механизмов детского организма, упражнения, проводимые на улице, и направленные на развитие общей выносливости, в связи с климатическими условиями переносятся в спортивный зал.

Использование тренажёров наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. Занятия, на которых, так же развивают общую выносливость и физические качества, тренируют все системы и функции организма ребёнка, обучают определённым приёмам страховки. В физкультурные занятия, утреннюю гимнастику в помещении включаются длительный бег с заданием, прыжки через скакалку, фитбол -гимнастика, игры с элементами спорта. В самостоятельной двигательной деятельности на прогулке воспитанникам предлагается ходьба и бег по площадке.

В весенне – летний период основными задачами являются совершенствование двигательных умений и навыков детей. Длительность бега не увеличивается, а повышение работоспособности всего организма происходит за счет оздоровительного дозированного бега, который иногда заменяется ездой на велосипеде, подвижных игр в природном окружении.

Данная система работы позволяет в течение года развивать общую выносливость воспитанников, не снижая её интенсивность в зимний период и период межсезонья.

**Приложение 5**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлен занимательный материал по обучению старших дошкольников правильному дыханию.

**Занимательный материал**

**по обучению старших дошкольников правильному дыханию**

1. ***Учимся правильно дышать.***

Одним из необходимых условий правильного развития и хорошего роста является умение правильно дышать. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют**.** Ребенка не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Для начала необходимо объяснить ребенку, что дышать через рот вредно, и такая привычка может повредить его здоровью и хорошему самочувствию. В результате неправильного дыхания нарушается его ритм, темп, ограничиваются движения мышц брюшного пресса и рудной клетки и легкие получают меньше кислорода вследствие ухудшения их вентиляции. Полноценным, здоровым и очень полезным для организма считается смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы. И теперь настало время научиться правильно дышать:

1. Встаньте с ребенком прямо, ноги поставьте на ширину плеч и свободно опустите руки. Выдохните весь воздух и задержите дыхание ненадолго, ожидая, когда захочется вдохнуть.
2. Теперь медленно вдыхаем (в уме считая до 4) через нос, сначала направляя вдыхаемый воздух в живот и наблюдая, как он слегка надувается, будто воздушный шарик. Продолжаем вдыхать, наполняя теперь воздухом грудную клетку, слегка приподнимая плечи и голову. Живот при этом слегка втягивается непроизвольно.
3. Добравшись до вершины вдоха, выдыхаем энергично в той же последовательности: расслабляем диафрагму, напрягаем пресс и втягиваем живот, расслабляем грудную клетку, опускаем плечи и голову.
4. Сделайте небольшую паузу после выдоха и повторите весь цикл сначала.

Старайтесь выполнять с ребенком такую дыхательную зарядку во время ежедневной прогулки на свежем воздухе. Времени тренировка займет не много, а польза будет просто огромной. На ходу можно также тренироваться дышать правильно**.** Для этого делаем вдохов на 4-6 шагов, потом пауза на 2 шага и выдыхаем на 2 шага.

1. ***Правильное дыхание при беге***

Умение дышать во время бега очень важно. При беге на короткие дистанции - особо следить за дыханием не приходится, а вот если вы бегаете 10-30 минут, то без правильного дыхания вы быстро выдохнитесь. Для среднего темпа бега - вдох - выдох на 4 шага, начала вдоха или выдоха должно приходиться на отталкивание от поверхности. Для более быстрого бега – вдох - выдох на 2 шага. Начинать бег нужно на выдох.

Если вы бегаете на улице, то в холодное время года нужно делать вдох носом, а выдох ртом. При обычных условиях вдыхать и выдыхать лучше носом. Самое главное, чтобы дыхание было в одном ритме с бегом и не сбивалось, тогда вы сможете заниматься без особой усталости в течение долгого времени. Не бойтесь вздохнуть полной грудью! Легкого и свободного вам дыхания!

1. ***Правильное дыхание.***

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании лёгких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом. Для того чтобы, научить ребёнка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в лёгкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в лёгкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная ёмкость лёгких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребёнок получил достаточную физическую нагрузку, и её надо снизить, т. е. перейти с бега на ходьбу.

Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребёнка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну строну, а вдох – с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в лёгких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах – медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп даётся для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш», или сопровождается «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперёд», «вправо», «ух», или считать «раз», «два».

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребёнка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает с естественного ритма дыхания.

* 1. ***Игровые упражнения «Научите ребенка правильно дышать»***

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача - научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком**.** Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Детей очень веселят мыльные пузыри - тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Можно дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Очень увлекательная игра - ребёнок дует, вода пузырится - весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата.

Еще одна очень полезная для развития лёгких игрушка - свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает.

Детям постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют, поэтому не стоит их выполнять более 5 - 10 минут.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

* 1. ***Дыхательная гимнастика для детей***

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

***Упражнение 1.*** Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

***Упражнение 2.*** Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом - левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

***Упражнение 3.*** Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

***Упражнение 4.*** Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

* 1. ***Игровой комплекс дыхательной гимнастики***

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина. Итак, проветрите помещение и приступайте.

**1 упражнение «Пузырики»**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует щёчки – «пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**2 упражнение «Насос»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает - вдох, выпрямляется - выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3 **упражнение «Говорилки»**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

1. Как разговаривает паровозик? - Ту – ту – ту - ту.
2. Как машинка гудит? - Би – би. Би – би.
3. Как «дышит» тесто? - Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-о-о-о, у-у-у-у-у-у-у.

**4 упражнение «Самолеты»**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт - *малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох.*

Отправляется в полёт - *задерживает дыхание.*

Жу-жу -жу - *делает поворот вправо,*

Жу-жу-жу - *выдох, произносит ж-ж-ж.*

Постою и отдохну - *встает прямо, опустив руки.*

Я налево полечу - *поднимает голову, вдох.*

Жу - жу – жу -*делает поворот влево,*

Жу - жу - жу - *выдох, ж-ж-ж.*

Постою и отдохну - *встаёт прямо и опускает руки.* Повторить 2-3 раза

***5 упражнение «Курочки»***

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки – «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так – так - так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох - выпрямитесь, поднимите руки вверх - вдох. Повторить 5 раз.

* 1. ***Лечебная гимнастика***

Следующий комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Курс ЛФК должен продолжаться 3 – 4 месяца. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ. Общая продолжительность занятия 10-15 минут

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе - руки в стороны, при выдохе - руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета - выдох.

***1. «Наклон вперед»***

И.П. – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6 - 8 раз.

***2. «Вырасти большой».***

И.П. - стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5 - 6 раз.

***3. «Дотянемся до пяток»***

И.П. - Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5 - 6 раз.

***4. «Сигнальщик»***

И.П. - сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6 - 8 раз.

***5. «Пружинка»***

И.П. - лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6 - 8 раз.

***3.5. Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета малыша***

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

***1. Большой и маленький****.* Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

***2. Паровоз****.* Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух - чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком 5 - 6 раз.

***3. Летят гуси****.* Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком 8 – 10 раз.

***4. Аист****.* Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторите с ребенком 6 – 7 раз.

***5. Дровосек****.* Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторите с ребенком 6 8 раз.

***6. Мельница****.* Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком 7 – 8 раз.

С помощью этих упражнений ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью.

**Приложение 6**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлена картотека подвижных игр с бегом для детей старшего дошкольного возраста.

**Картотека подвижных игр с бегом.**

**Содержание упражнений для детей старшего дошкольного возраста**

**(5 – 7 лет)**

1. Бег на носках.

2. Бег широким и мелким шагом.

3. Бег высоким подниманием колен.

4. Бег с выполнением заданий.

5. Бег в сочетании с другими движениями.

6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3 - 4 раза).

7. Бег на скорость на расстояние 20 – 30 м.

8. Челночный бег (3 раза по 10 м).

9. Чередование ходьбы и бега на 2 - 3 отрезках пути, по 30 – 60 м. в каждом.

10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 100 – 120 м.

11. Медленный бег в течение 1,5 - 2 мин.

***Методические указания.*** Упражнения в беге для детей старшей группы усложняются. Инструктор по физической культуре добивается от ребят умения выполнять разные виды бега технически правильно: на носках короткими и частыми беговыми шагами; бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук. Педагог поощряет детей, умеющих применять соответствующие заданию виды бега, и во всех случаях положительно оценивает легкий свободный бег с естественными движениями рук.

В упражнения и игры часто включаются разные задания при беге в среднем темпе, например, не снижая скорости бега, сменить ведущего, выполнить поворот кругом, перестроиться из колонны в пары. Также в среднем темпе выполняется бег по пересеченной местности. Дистанция такого бега типа кросса для детей 6 лет находится в пределах до 100 – 120 м. По возможности включаются препятствия, которые дети должны преодолеть на бегу: подлезть, перепрыгнуть, ловко обежать.

В старшей группе ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20 - 30 м или повторяют 3 - 4 раза быстрый бег на 10 м.

С целью воспитания выносливости детям предлагается пробежать от 30 до 60 м, затем пройти часть пути и вновь пробежать такое же расстояние. Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто - либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.

**Игры с бегом для детей старшего дошкольного возраста**

**(5 - 7 лет)**

***Гуси-лебеди.*** На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома - логово волка. Остальное место площадки - луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

***Пастух:*** Гуси, гуси!

***Гуси:*** Га, га, га!

***Пастух:*** Есть, хотите?

***Гуси:*** Да, да, да!

***Пастух:*** Так, летите!

***Гуси:*** Нам нельзя. Серый волк под горой Не пускает нас домой...

***Пастух:*** Так, летите, как хотите. Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

***Правила:*** пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

***Караси и щука.*** Половина детей образуют круг - пруд, расстояние между играющими два шага. Один - щука находится за кругом. Остальные играющие - караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

***Правила:*** щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3 - 4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

***Мышеловка.*** Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг - мышеловку, остальные - мыши находятся за кругом. Играющие – мышеловка - берутся за руки и ходят по кругу и говорят:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «хлоп» дети опускают руки - мышеловка захлопнулась.

***Правила:*** мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг - мышеловку.

***Кто лишний*** (башкирская игра). Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равными длине 4 - 5 шагов, у каждой его вершины - кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый - водящий в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны быстро занять опустевший кружок.

***Правила:*** водящий может занимать любой пустой кружок; опоздавший становится водящим.

***Салки в кругу.*** На площадке чертится круг диаметром 30 м. Соревнуются две команды. Каждая образует круг, т. е. два круга внутри нарисованного круга. По первому сигналу команды двигаются приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу играющие внешнего круга разбегаются, ребята из внутреннего круга стараются их осалить. По истечении некоторого времени игра останавливается, подсчитывается число осаленных, команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число соперников.

***Правила:*** нельзя выбегать за пределы нарисованного круга.

***Скворечники.*** Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом - пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети - скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

***Правила:*** занимать можно любой скворечник; опоздавший остается без дома.

***Перемени предмет.*** На одной стороне площадки чертят 4 - 5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4 - 5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

***Правила:*** предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

**Помещение для игр**. При выборе игр всегда приходится считаться с размером помещения. Если игры проводятся в большом зале, просторном коридоре или спортивной площадке, никаких ограничений для выбора той или иной подвижной игры нет. Можно проводить игры круговые и линейные, с бегом, прыжками, мячом, большую часть эстафет. Можно объединить для игр две или три группы и провести соревнование между ними.

В небольшом помещении возможности ограничены. Если детей много, приходится подбирать только малоподвижные или тихие игры, игры на внимание, наблюдательность и т. п. Подвижные игры тоже можно проводить (например, соревнования-поединки), но только с очень небольшим числом играющих при условии, что все остальные дети - зрители, болельщики. В этих случаях участников игры надо как можно чаще менять.

Помещение, в котором проводятся игры, необходимо предварительно проветрить и тщательно убрать, чтобы в нем не было грязи и пыли.

**Игры на воздухе**. Проведение их зависит от времени года и погоды. Некоторые игры планируются на весенний период, другие - на осенний или зимний. В хорошую, теплую погоду во дворе, на площадке, в сквере, на опушке леса можно проводить все те игры, которые в плохую погоду приходится проводить в помещении, и те, что только на воздухе и возможны (такие, как лапта или чижик, игры на местности и т. п.). В холодную погоду хороши игры с бегом, прыжками, борьбой. Они помогают детям согреться и делают их пребывание на воздухе приятным. В дождливую погоду игры можно проводить только под навесом.

Зимой, когда выпал снег и залит каток, можно проводить самые разнообразные игры: со снегом, на коньках, на лыжах, на санках. Но предпочтение следует отдавать тем играм, в которых одновременно участвуют все дети, чтобы никто из детей не замерз. Надо строго следить, чтобы дети, разгоряченные играми, не пили холодную воду, не глотали украдкой снег, не сосали сосулек. Мороз до —10EС без ветра – наиболее благоприятная погода для проведения игр на воздухе. При морозе свыше —12°С и особенно при сильном ветре проводить прогулки и игры на воздухе нельзя.

**Групповые игры**

***Пятнашки.*** Пятнашки - одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а «пятнашка» (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». В эту игру можно внести ряд дополнительных правил и усложнений, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:

* 1. Если «пятнашка» гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.
  2. «Пятнашка» может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.
  3. Играющий может спастись от «пятнашки», если станет возле дерева и обнимет его руками.
  4. «Пятнашка» не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.
  5. «Пятнашка» не может пятнать игроков, стоящих на одной ноге и держащих другую ногу, отведенную назад, двумя руками.
  6. Все играющие, кроме «пятнашки», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс. Оставшийся, без ленты становится «пятнашкой», поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка!»
  7. Если играющих немного, можно предложить такой вариант игры. Из числа играющих один выбирается пастухом, два - волками и 4 – 5 - овцами. Волки стараются осалить овец, а пастух - волков. Осаленные выходят из игры. Пастух выигрывает, если осалит двух волков, волки - если осалят всех овец.

***Охотник и сторож.*** Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать.

Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

***Второй лишний.*** Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»). В игре можно установить и другое правило. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет - убегающим.

***Челнок.*** Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра. Из числа играющих выделяются двое: один - догонялка, другой - челнок. Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит догонялка, а во вторых - челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одни воротца, а догонялка со жгутом в руках неотступно преследует его. Если догонялка 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 догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга.

***Лабиринт.*** Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в колонну по пять человек и размыкаются на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, направление которых меняется и зависит от того, в какую сторону они повернуты. В одном из коридоров находится убегающий, его преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя. Руководитель уславливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь вытягивают в стороны руки. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, они меняются ролями. После этого выделяется новая пара и игра продолжается.

**Командные игры**

***Успей взять кеглю.*** Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними 10 м. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***Сбей мяч.*** Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10 - 15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполнит, опередив соперника, засчитывается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

***Бег за флажками.*** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах площадки. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 1,5 - 2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу руководителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда получает штрафное очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

***Гонка с мячом по кругу.*** Играют 10 - 12 человек. Они становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так составляются две команды: одна с четными, другая с нечетными номерами. Руководитель дает волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т. е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из этой пары, вернувшись на свое место, немедленно бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на свое место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т. д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу раньше.

**Игры-эстафеты**

***Бег по кочкам.*** Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30 - 40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

***Бег сороконожек.*** 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. Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10 - 15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

**Скорый поезд.** В 6 - 7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок – паровоз - возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

***Эстафета с мячами.*** Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6 - 7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

***Перебежки.*** По противоположным краям площадки проведены линии, за которыми расположились два города. Расстояние между ними 15 - 20 м. Между городами вдоль одной из сторон площадки проводят черту, перпендикулярную черте города. Первая команда становится вдоль черты одного из городов, вторая, каждый из игроков которой держит по три снежка, вдоль боковой черты. По команде руководителя игроки, находящиеся в городе, начинают по одному перебегать в противоположный город. Игроки второй команды бросают в бегущих снежки. Тот, в кого попали снежком, выбывает из игры. После этого, команды меняются местами, и игра проводится вновь. Побеждает команда, которой удалось при перебежке сохранить больше игроков.

**Приложение 7**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлены консультации и методические рекомендации для педагогов.

**Консультации и методические рекомендации для педагогов**

**Консультация**

**«Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста»**

Главная задачасостоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения программах физического воспитания.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

***1. Доступность.*** Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

***2. Систематичность.*** Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

***3. Постепенность.*** Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно - сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

В дошкольном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т. е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Дети дошкольного возраста обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. По данным В. Г. Фролова, целесообразным для воспитания общей выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков

Развитие качества выносливости. Бег на выносливость (по длине дистанции пробега). Этот показатель отражает значительные возможности детей 3 - 7 лет к проявлению данного качества. Отмечается значительный рост его в возрасте от 3 до 5 лет и от 6 до 7 лет у мальчиков.

Основной формой развития выносливости у детей дошкольного возраста являются систематические занятия на свежем воздухе, основное содержание которых составляют 2 - 3 подвижные игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередующемуся с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием.

Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном, темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2 - 3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в подвижные игры.

С детьми 5 – 6 - летнего возраста ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20 - 30 м или повторяют 3 - 4 раза быстрый бег на 10 м.

У детей 6 – 7 - летнего возраста расширяются возможности воспитаниявыносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100 - 150 м повторяется 3 - 4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2 - 3 мин. По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Такой бег желательно проводить весной, летом и даже поздней осенью, не боясь мелкого, моросящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Сцелью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе - до 1,5-2 м/с. Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать*.* Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.

**Методика обучения различным видам бега**

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

***Обычный бег.*** Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад - в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10 - 15 с в младших группах, до 35 - 40 с в старших (повторяется 2 - 4 раза с перерывами). Для детей 6 - 7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

***Бег на носках.*** Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

***Бег широким шагом.*** Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

***Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.*** Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

***Бег прыжками.*** Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10 - 20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2 - 3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10 - 12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры - линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

***Бег в быстром темпе.*** Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед - вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика – 5 - 8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками - отдыхом, он может повторяться 4 - 5 раз.

Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега - научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

***Челночный бег.*** Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения - использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

**Приложение 8**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлена консультация для родителей «Бег, как средство развития выносливости детей».

**Консультация для родителей**

***«Бег, как средство развития выносливости детей»***

Много интересных подвижных игр проводятся с мячом, скакалкой и другими предметами. Малышей следует научить играть в «Цыплят и наседку», «Спящую лису», «Найди свой домик» и другие игры, в которых под команду взрослого дети выполняют разные беговые и прыжковые упражнения, благотворно отражающиеся на их здоровье и общем развитии.

Очень важно, чтобы в играх малышей участвовали взрослые, способные создать вокруг себя атмосферу веселья. В этих занятиях нагрузка увеличивается постепенно, но не путем удлинения пробегаемой ребенком дистанции, а повторяя ее 2 - 3 раза в одном занятии. На 4 - 5 годах жизни можно перейти и к более длительным пробежкам, сначала до 80 -100 м, затем до 150 - 200 м. У старших дошкольников дистанции разовых пробежек могут постепенно возрастать до 500 м и более.

Остановимся на методике приобщения ребенка - дошкольника к беговым упражнениям. Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь, в отличие от взрослого или подростка, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывая соответствующие роли для себя и для своего ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно уже с ребенком 3-летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками на одной и двух ногах, дыхательными гимнастическими упражнениями. Дистанцию первых пробежек - не более 40 - 50 м - повторять несколько раз за одно занятие. В сюжетных играх папа или мама могут изображать катер или автомобиль с ребенком - водителем. В беговые упражнения старших дошкольников и школьников следует включать соревновательные элементы.

На этих занятиях важно не допускать обычного стремления детей к ускорению, в противном случае из-за утомления эффект упражнений от этого снижается. Необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки, которая регулируется повторением пробегаемой ребенком дистанции. У старших дошкольников можно постепенно переходить от пробежек в 150 - 200 м. к дистанциям в 400 - 500 м.

Ну а каков результат таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Поскольку действующая программа воспитания в наших детских садах пока еще не предусматривает занятий бегом, задача родителей, желающих укрепить здоровье ребенка, состоит во введении бега в его режим дня. Как и когда это можно делать в условиях повсеместного дефицита времени? Прежде всего, по пути в детский сад и обратно. Это должны быть энергичные веселые прогулки в форме игр или шутливых соревнований с мамой или папой. Ну и. конечно, для беговых занятий надо использовать выходные и праздничные дни, особенно при выездах всей семьей за город.

Циклические беговые упражнения должны обязательно включаться в комплекс утренней зарядки для здоровых ребят начиная с 4 - 5-летнего возраста. Зарядку лучше проводить под музыку. Начиная с ходьбы на месте, далее после дыхательных гимнастических упражнений (с обязательным шумным выдохом, наклонами вперед и в стороны) дети вместе со взрослыми бегают в медленном темпе на дистанцию около 100 м (затем дистанцию постепенно увеличивают до 200 м). Бег чередуют с ходьбой и прыжками на одной и двух ногах. Зарядка заканчивается быстрой ходьбой с постепенно снижающимся темпом, дыхательными упражнениями и водными процедурами. По возможности зарядку следует проводить на открытом воздухе и в облегченной одежде.

Не меньшей заботы и внимания требует от родителей профилактика плоскостопия. Оно часто сопровождается болями и судорогами мышц при ходьбе, обычно слабо выражены или отсутствуют своды стопы. Самые полезные упражнения для предупреждения плоскостопия - это ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке), а также ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами, катание и захватывание шарика пальцами ног. Все эти упражнения выполняются в игровой или соревновательной форме.

***Противопоказания****.* Вот абсолютные противопоказания, то есть состояния, при которых бегать запрещено полностью, по Е.Г. Мильнеру:

1. Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия).
2. Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда.
3. Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии.
4. Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии.
5. Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии.
6. Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином.
7. Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
8. Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

***Какая польза от бега для здоровья****.* Великий спортсмен Владимир Куц однажды сказал: «Бег - это искусство, овладеть которым может лишь выносливый, волевой, дисциплинированный человек».

Бег - естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни. Быть здоровым и энергичным, волевым и выносливым детям и взрослым помогают беговые тренировки. Чтобы бег стал привычкой и умением, нужно начинать пробежки с ребенком очень рано.

Ваш малыш ежедневно занимается на детском спортивном комплексе, он получает необходимую физическую нагрузку, тренирует мышцы и укрепляем иммунитет. Действительно, детские спортивные комплексы позволяют детям укреплять здоровье и физически развиваться. К тому же выполнять спортивные упражнения на детском спортивном комплексе интересно и весело, поэтому родителям не приходится заставлять ребенка тренироваться. Однако, очень важно дополнять занятия на детском спортивном комплексе ежедневными пробежками.

Для занятий бегом вместе с ребенком не походят улица и людные места, целесообразнее выбрать место в ближайшем парке, сквере. Прежде чем заняться бегом, необходимо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная, если плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

**Приложение 9**

**Пояснительная записка:** в данном приложение представлено родительское собрание «Бег вчера и сегодня».

**Родительское собрание «Бег вчера и сегодня»**

***Цель:***повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Бег вчера и сегодня».

Задачи:

1. Формировать у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье.
2. Воспитывать и мотивировать на здоровый образ жизни.

***Ход мероприятия***

1. Подготовительный этап

1. Оформить к собранию мудрые мысли:

* «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» *(Древнегреческие мудрецы)*
* «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто». *(Сократ)*
* «Если ты думаешь на год вперед - посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед - посади дерево. Если ты думаешь на век вперед - воспитай человека». *(Восточная мудрость)*
* «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя.От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». (В. Сухомлинский}

2. Этап проведения собрания. Обозначение проблемы.

***Ведущий:*** Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто», - говорил мудрый Сократ *(передает родителям папку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания для изучения).*

***Ведущий:*** Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и нашего детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и о психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический, уровень жизни населения страны привели к снижению защитно - приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ЛИ можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? *(Высказывания родителей.)*

***Ведущий:*** Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биореологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

3. Этап проведения. Лекция 1. «Приобщение ребенка к бегу»

***Инструктор по физической культуре:*** «Хочешь быть здоровым - бегай! Хочешь быть красивым - бегай! Хочешь быть умным - бегай!» *(Древнегреческие мудрецы).* Остановимся на методике приобщения ребенка - дошкольника к беговым упражнениям. Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь, в отличие от взрослого или подростка, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывая соответствующие роли для себя и для своего ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно уже с ребенком 3 - летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками на одной и двух ногах, дыхательными гимнастическими упражнениями. Дистанцию первых пробежек - не более 40 - 50 м - повторять несколько раз за одно занятие. В сюжетных играх папа или мама могут изображать катер или автомобиль с ребенком - водителем. В беговые упражнения старших дошкольников и школьников следует включать соревновательные элементы.

На этих занятиях важно не допускать обычного стремления детей к ускорению, в противном случае из-за утомления эффект упражнений от этого снижается. Необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки, которая регулируется повторением пробегаемой ребенком дистанции. У старших дошкольников можно постепенно переходить от пробежек в 150 - 200 м. к дистанциям в 400 - 500 м.

Ну а каков результат таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Поскольку действующая программа воспитания в наших детских садах пока еще не предусматривает занятий бегом, задача родителей, желающих укрепить здоровье ребенка, состоит во введении бега в его режим дня. Как и когда это можно делать в условиях повсеместного дефицита времени? Прежде всего, по пути в детский сад и обратно. Это должны быть энергичные веселые прогулки в форме игр или шутливых соревнований с мамой или папой. Ну и. конечно, для беговых занятий надо использовать выходные и праздничные дни, особенно при выездах всей семьей за город.

Циклические беговые упражнения должны обязательно включаться в комплекс утренней зарядки для здоровых ребят начиная с 4 - 5-летнего возраста. Зарядку лучше проводить под музыку. Начиная с ходьбы на месте, далее после дыхательных гимнастических упражнений (с обязательным шумным выдохом, наклонами вперед и в стороны) дети вместе со взрослыми бегают в медленном темпе на дистанцию около 100 м (затем дистанцию постепенно увеличивают до 200 м). Бег чередуют с ходьбой и прыжками на одной и двух ногах. Зарядка заканчивается быстрой ходьбой с постепенно снижающимся темпом, дыхательными упражнениями и водными процедурами. По возможности зарядку следует проводить на открытом воздухе и в облегченной одежде.

Не меньшей заботы и внимания требует от родителей профилактика плоскостопия. Оно часто сопровождается болями и судорогами мышц при ходьбе, обычно слабо выражены или отсутствуют своды стопы. Самые полезные упражнения для предупреждения плоскостопия - это ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке), а также ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами, катание и захватывание шарика пальцами ног. Все эти упражнения выполняются в игровой или соревновательной форме.

***2. Какая польза от бега для здоровья?!***

***Инструктор по физической культуре:*** Великий спортсмен Владимир Куц однажды сказал: «Бег – это искусство, овладеть которым может лишь выносливый, волевой, дисциплинированный человек».

Бег - естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни. Быть здоровым и энергичным, волевым и выносливым детям и взрослым помогают беговые тренировки. Чтобы бег стал привычкой и умением, нужно начинать пробежки с ребенком очень рано.

Ваш малыш ежедневно занимается на детском спортивном комплексе, он получает необходимую физическую нагрузку, тренирует мышцы и укрепляем иммунитет. Действительно, детские спортивные комплексы позволяют детям укреплять здоровье и физически развиваться. К тому же выполнять спортивные упражнения на детском спортивном комплексе интересно и весело, поэтому родителям не приходится заставлять ребенка тренироваться. Однако, очень важно дополнять занятия на детском спортивном комплексе ежедневными пробежками.

Для занятий бегом вместе с ребенком не походят улица и людные места, целесообразнее выбрать место в ближайшем парке, сквере. Прежде чем заняться бегом, необходимо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная, если плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

***3. Противопоказания***

***Медицинский работник:*** Вот, абсолютные противопоказания, то есть состояния, при которых бегать запрещено полностью, по Е.Г. Мильнеру:

* Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия).
* Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда.
* Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии.
* Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии.
* Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии.
* Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином.
* Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
* Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

***Медицинский работник:*** Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно наслышаны о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Режим дня - это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это - рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Уроки, занимающие в жизни детей подготовительной группы определенное место, требуют усиленной работы головного мозга. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня ребенка:

* продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности;
* должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
* необходимое время должно быть отведено на сон.

***Медицинский работник:*** Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

***Медицинский работник:*** О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

***Медицинский работник:*** Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность во сне составляет в 7 лет 10 - 11 часов. Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет: на психоэмоциональное состояние детей. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры - все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он уже не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне - будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, т. к. это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

***4. Памятка «Десять советов родителям»***

***Инструктор по физической культуре.***

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так к ней и будет относиться и ваш ребенок.

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если ребенок по каким-то причинам этого не хочет. Выясните причину этого отказа, устраните ее и после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физической культурой.

5.Не ругайте ребенка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

***5. Этап практической деятельности.***

Конкурс знатоков темы (проблемы)

Родителям предлагается провести конкурс по теме родительского собрания «Бег вчера и сегодня». Участники собрания разбиваются на группы. Каждая из них составляет вопросы и задания по теме для других (теоретические и практические). Воспитатель может предложить и свои варианты. Оценивается вопрос и ответ (предварительно обсуждаются условия: количество баллов за вопрос и правильный ответ). Жюри выбирают из числа родителей. Воспитатель является ведущим и выступает только в роли арбитра. Побеждает та группа, которая наберет больше баллов.

***6. Подведение итогов собрания.***

Всем присутствующим на собрании выдается памятка «Основные правила семейного воспитания».

Принятие решения родительского собрания.

Прощание: все участники родительского собрания в неформальной обстановке прощаются друг с другом и с воспитателем, высказывая свое мнение о работе родительского собрания, свои пожелания.