**Оздоровительный бег на воздухе.**

(Железнова М.В.)

**Оздоровительный бег на воздухе** в среднем темпе является важнейшим средством **воспитания** общей выносливости у детей.

Дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе *(2,4-2,7 м/сек)* без остановок значительное расстояние *(500-1800 м)*. ЧСС ребёнка при этом колеблется в пределах 150-160 ударов в минуту. Нагрузки при проведении данного типа занятия должны соответствовать функциональным возможностями организма. При этом необходимо заранее определить длину беговой дорожки и продолжительность бега. Беговую дорожку можно располагать вокруг дошкольного учреждения и делать её длиной 250 м. Дети в среднем пробегают 1 круг за 1 мин. 40 сек.

Для детей 5-6 лет полная дистанция составляет 250-500 м, дистанция бега в течение учебного года постепенно увеличивается от 500 до 1000 м. При проведении **оздоровительного** бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Так, детям 5-6 лет с высокими и средними уровнями двигательной активностью предлагают пробежать 2 круга 500 м, а малоподвижным детям –1 круг

Методика **оздоровительного** бега с детьми имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бегут *«стайкой»* *(в количестве 5-6 человек)*. Первые 1-2 круга **воспитатель** бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, т.е. дойти шагом до финиша, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. **Воспитатель** находится то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно 1-2 круга, при этом **воспитатель** контролирует самочувствие и состояние каждого ребёнка.

**Оздоровительный** бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняются упражнения на расслабление. Во время **оздоровительного бега** необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

- бег должен доставлять детям «мышечную радость и удовольствие;

- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп, при этом желательно чаще бегать вместе с детьми;

- желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утеплённая одежда.