**Республика Бурятия**

**Администрация муниципального образования «Муйский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад “Золотой ключик” общеразвивающего вида**

**БуряадУлас**

**«Муяынаймаг» гэһэннютагайзасагайбайгууламжынзахиргаан**

**Юрэнхыхүгжэлтынтүхэлэйһургуулиинурдахиболбосоролойнютагайзасагай**

**бюджедэйэмхизургаан - хүүгэдэйсэсэрлиг «Золотой ключик»**

**Конспект**

**по здоровьюсбережению и физическому**

**здоровью воспитанников.**

Воспитатель: Петрович М.С

**Тема: «Бег»**

**Введение.**

1.Что такое бег?

2.для чего нужен бег?

3.когда нужно увеличивать нагрузку?

4.Когда лучше заниматься с ребенком бегом?

**Задачи.Цель.**

Повысить интерес детей, двигательной деятельности;

Увеличить двигательную активность;

Что такое бег?

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» - безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат, о собенно на дыхательную и сердечно -сосудистую системы. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой, применяющийся в оздоровительных целях.

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. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе являются универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. В играх в ненавязчивой, развлекательной форме используются естественные движения, свойственные человеку: бег, прыжки, метание и пр. Игры и упражнения на свежем воздухе являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода – гиподинамии, так как дети около 70-80 процентов времени пребывания в дошкольном учреждении проводят в статичном сидячем положении. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют профилактике респираторных, простудных заболеваний. Для реализации цели образовательного направления – обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, для развития физических качеств, гарантирующих всестороннее и гармоничное развитие ребенка, необходимо решение следующих.

учреждении проводят в статичном сидячем положении. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют профилактике респираторных, простудных заболеваний. Для реализации цели образовательного направления – обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, для развития физических качеств, гарантирующих всестороннее и гармоничное развитие ребенка, необходимо решение следующих

В последнее десятилетие отмечается значительное снижение двигательной активности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие детей. Я на практике убеждаюсь в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежелании принимать участие в подвижных играх.

Каждое занятие для ребенка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Поэтому, все занятия проводились в игровой форме с максимальной двигательной активностью. Занятия по интересам так же были направлены на развитие двигательной активности.Поэтому я решила заняться с детьми бегом.Каждое утро мыс ребятами начинали с пробежки.

•Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.

•Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Методически грамотно составленные тренировки для детей дошкольного возраста благоприятствуют стабилизации в дыхательной и сердечно - сосудистой системе, тренируют сердечную мышцу.

На что надо обратить особое внимание. Особенно актуален оздоровительный бег для детей, потому что его общее влияние связано со снижением заболеваемости.

Мы проводили оздоровительный бег с подгруппой детей, при этом я учитывала физический уровень подготовленности детей. При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Возраст детей (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут.

Во время тренировок вела наблюдение за детьми, при беге у ребенка был должен быть закрыт рот, чтоб ребенок дышал через нос. Это позволит ребенку самому регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу.Конечно детям эта прцедура не нравилась,сначалоприклеивали,затемотклеивали.Сначало я учила ребят правильно дышать,а затем начала увиличивать нагрузку и время бега.Дети радовали своими результатами,виднобыло,что дети стараются.Само сложно было научить ребят дышать с закрытым ртом,т.е.черезнос,но я дабилась от них желаемого результата.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводили не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

Оздоровительный бег заканчивали постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -минуты).

–для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

– после бега не забываем об упражнениях на расслабление и дыхание;

– в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается (от 250 до 500 м).

Так занимались с детьми в течении всего года, показательный результат впечатлял. Сравнительный анализ пропусков по болезни одним ребенком выявил, что уровень состояния здоровья стабильно оптимальный, что говорит об удовлетворительной работе коллектива по сохранению здоровья детей.

**Вывод**: Контроль показал, что физкультурно-оздоровительная работа в детском саду, в целом, ведется на достаточно высоком уровне.

Рекомендации родителям по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

1. Необходимо регулярно заниматься бегом и детям и взрослым ,чтобы быть здоровым.

Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Не нужно спешить с запретами, необходимо помнить, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, ходит, прыгает столько, сколько может.

Другое дело — дети с повышенной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склоны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную деятельность ребенка.