

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Организация оздоровительного бега и дыхательной гимнастики с детьми**  
**дошкольного возраста»**

*Воспитатель: С.А. Слука*  
*октябрь, 2015г.*

*Техника оздоровительного бега* очень естественна, и ее освоение не требует от детей особых усилий. Основное внимание при обучении детей следует обратить на момент приземления. Приземляться лучше не на носок, а на пятку или на всю стопу. Тогда вес тела распределится равномерно на всю длину ступни. Не имеет значения длина шага, сгибание колена или подъем голени сзади. Пусть ребенок бежит так, как ему более всего удобно. Главное – ставить ступню правильно. Детям трудно понять, что значит бежать медленно, и они часто стараются бежать на носочках. Этого допускать нельзя. Туловище при беге следует держать прямо, руки нести свободно внизу, не допуская поднимания их до уровня груди. Не следует наклонять голову вперед-вниз. Это затрудняет дыхание. Лучше всего смотреть метров на 10 вперед.

Чем длиннее становится бег, тем короче разминка. Оптимальные варианты для детей от 3 до 7 минут. Первая часть упражнений должна включать упражнения на «проработку» ступни: ходьба на носках, на внешнем крае ступни. Сюда же входят упражнения на «проработку» ног в различных исходных положениях. Вторая часть разминки состоит из серии общеразвивающих упражнений: вращение рук, повороты туловища в стороны, наклоны, касание носка в положении стоя.

По мере привыкания детей к бегу можно ограничиваться двумя-тремя растягивающими упражнениями (касание носков в положении стоя).

Во время бега нужно следить, чтобы дети дышали носом.

Длительность бега на первых порах составляет 30 секунд. Далее каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд.

Нельзя допускать, чтобы дети средней группы бегали более 4 минут, дети старшей группы – более 6 минут, а подготовительной – более 7-8 минут.

*Дыхательная гимнастика* используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для ее проведения необходимо обеспечить проветривание помещения, педагог должен дать инструкцию детям по обязательной гигиене полости носа перед проведением дыхательной гимнастики. Комплексы дыхательной гимнастики педагог должен подбирать таким образом, чтобы они были взаимосвязаны по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы. Необходимо уделять внимание успокаивающе-восстанавливающему и очистительному типу дыхания, укреплению носоглотки, мышечного тонуса и верхних дыхательных путей. Каждый комплекс необходимо проводить 2-3 дня и чередовать их в течение одной или двух недель. Можно варьировать комплексы: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки. Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением. Комплексы дыхательной гимнастики можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года. Педагог должен помнить: дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку необходимо показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей. Дыхательная гимнастика учит детей прислушиваться к своему дыханию, определять

тип дыхания, его глубину, частоту; учит детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание. Дыхательная гимнастика укрепляет мышцы дыхательной системы, носоглотки, верхних дыхательных путей, укрепляет мышцы брюшной полости, осуществляет вентиляцию нижней части легких, укрепляет мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры. Кроме дыхательной гимнастики в каждой возрастной группе проводится артикуляционная гимнастика, которая укрепляет мышцы языка, губ, гортанно-глоточный аппарат, укрепляет связки гортани, улучшает деятельность головного мозга, снимает стрессовые состояния, снимает усталость головного мозга и вместе с тем учит правильному дыханию.