

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ВОЗРАСТА



## Особенности бега, как основного вида движений

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребёнка – игре. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку – мелким шагом, с горы – широким, в играх с ловлей и увёртыванием – бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.



## **Педагогические требования** **Младший дошкольный возраст**

Малыши ещё не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола, бегут тяжело, шаг у них мелкий, координация движений не у всех хорошо развита. Трудным для детей является коллективный бег.

- Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками.
- Учить детей бегать в определенном направлении.
- Учить детей использовать всё пространство комнаты или площадки.
- Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом.

**Обращать внимание на осанку детей во время бега.**  
**Длительность бега в младших группах составляет 30-40 секунд.**  
**Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают.**

Обращать внимание на легкость бега, координацию движений.

Учить бегу целесообразно небольшими группами.

Бег сочетать с отдыхом.

Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других – при беге стайкой в указанном направлении.

## Особенности выполнения движения детьми Средний дошкольный возраст

Трудности в беге группой.

Некоторые дети по прежнему наступают на всю стопу.

- Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками.
- Учить детей бегать в определенном направлении.
- Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки.
- Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом.

Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять различные виды бега.

По мере освоения бега повышаются требования к его технике.



Чтобы дети **младших групп** лучше освоились в коллективе, научились использовать свободное пространство, обучение беге целесообразно начинать с небольшими группами.

Вначале они бегают так, как хотят, особенно интересно им бегать с ленточками, возить за собой машины, каталки, коляски. Такой бег чередуется с остановками. Малыши по своей инициативе приседают, идут, вновь бегут. Получаются как бы естественные перерывы для отдыха в беге.

Воспитатель наблюдает за детьми, по мере необходимости предлагает, например, малоподвижному ребенку пробежать до дерева, с ярким платочком в руках, а ребенку, долго бегающему с машиной, нагрузить её песком, мелкими камешками, листьями.

Самое простое задание – бежать стайкой в указанном направлении, за воспитателем, к игрушке, стульчику. Бег одного ребёнка в этом случае мало связан с бегом других детей. Каждый бежит в своем темпе, сохраняя направление бега, стараясь, не наталкиваться друг на друга.



## Содержание упражнений для детей средней группы

В средней группе по мере освоения бега повышаются требования к его технике. Особое внимание воспитатель должен обращать на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. Например, при ускорении темпа делать более частые шаги, энергичнее работать руками; при переходе к медленному темпу шаги реже, движения рук спокойнее.

**В беге на скорость** дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремлённо, смотреть вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. С этой целью предлагает пробежать по узкой дорожке, доске шириной 20-30 см.

**Во время бега в колонне** так же усложняются задания: обегать поставленные в ряд предметы поворотами вправо и влево, не отбегая далеко в стороны от предметов. Следует напомнить о том, что в этом беге несколько больше согнуты ноги в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранению равновесия. Желательно использовать пример хорошо бегающего ребёнка, умеющего ловко и достаточно быстро выполнить задание. В этой группе надо стремиться к тому, чтобы по возможности каждый ребёнок мог быть ведущим в колонне, и не поручать это одним и тем же детям.

**Бег в колонне, по кругу, парами** требует от каждого умения соразмерять свои движения с бегом других детей, не обгонять впереди бегущего. Эти виды бега осваивают постепенно, начиная с небольших подгрупп. Воспитатель сам активно действует, бежит впереди детей, увлекая их за собой. Предлагает интересные игровые задания типа: «Добежать до дерева», «Обежать пенек» и др. Бег в колонне чаще используется на утренней гимнастике, физкультурных занятиях. Бег стайкой, бег по кругу составляют содержание многих подвижных и хороводных игр.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком, предложенный для подражания образ.

Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания – добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

**При беге парами** ставится требование соразмерять свои движения с движениями партнёра, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары. Увеличиваются скорость и продолжительность бега, совершенствуются ловкость, быстрота, выносливость. Бег широким шагом уже требует больших мышечных усилий для энергетического отталкивания, хорошего полета и активных движений рук.

При условии частого использования бега во всех формах работы применяется бег на отрезках 40-60 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Широко используется бег в подвижных играх .

