

ОБУЧЕНИЕ БЕГУ
Методика обучения бегу

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	Малыши еще 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	Обращать внимание на осанку детей во время бега. Длительность бега в младших группах составляет 30-40 сек. 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
Средний дошкольный возраст	Трудности в беге группой. Некоторые дети по-прежнему наступают на всю ступню.	Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. По мере освоения бега повышают требования к технике.
Старший дошкольный возраст	Сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения	Предлагаются дополнительные задания : изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 2-3 мин. Увеличивается беговая дистанция.

Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте

Виды бега	Техника выполнения
Обычный бег	Бег свободный, легкий, 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. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты.
Бег на носках	Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.
Бег с высоким подниманием колен	Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс.
Бег широким шагом	Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. 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)
Бег скрестным шагом	Выполняется захлестом почти прямых ног : правой – влево, левой – вправо
Бег прыжками	Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед - вверх
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.
Медленный бег	Выдерживать небольшой темп, не ускорять и 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.
Челночный бег	Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

