

Оздоровительный бег, как средство предупреждения психоэмоционального напряжения дошкольников

Оздоровительный бег - отличное средство профилактики и совершенствования функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Но не меньше значения он имеет в профилактике психоэмоционального напряжения детей.

У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается устойчивое положительное настроение, так как он уравнивающее действует на нервную систему, способствует душевному равновесию. Особое значение имеет оздоровительный бег для детей с функциональными заболеваниями нервной системы, которых не трудно определить по чрезмерному возбуждению или стойкой апатии. Тех детей, у которых наблюдается нарушение сна и аппетита, частая смена настроения, отмечаются трудности запоминания, резко снижается способность концентрации внимания.

Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, устранению речевых депрессий, дети становятся более уравновешенными.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!!!

- ✓ Принцип: «Бежать - как бежится!». Взрослый подстраивается под темп ребенка и всегда находится рядом.
- ✓ Учитывать ребенка самоконтролю - самочувствие, одышка, пульс, усталость. Об изменениях состояния организма говорить взрослому.
- ✓ Нагрузка - оценка адекватной возможности организма - работоспособность в течение дня не снижается, ребенок остается активным, не вялый, полон сил и энергии.
- ✓ Меньше замечаний и указаний - это не школа олимпийского резерва. Оздоровительным бегом нужно заниматься в удовольствие.
- ✓ Советоваться с ребенком об увеличении дистанции или количестве тренировок (оптимально 2-3 раза в неделю) месте проведения тренировок и т.д.

Три этапа к достижению цели:

1. Первый этап - самый важный. Нужно обеспечить должный психологический настрой детей, научить контролировать свое самочувствие, освоить приемы саморегуляции состояния.
2. На втором этапе дети учатся самостоятельно разминаться перед бегом, самостоятельно проводить закаливающие процедуры. Главное сделать, чтобы эти процедуры доставляли детям максимум удовольствия.
3. Третий этап - это собственно беговая тренировка. Роль взрослого - проследить влияние беговых оздоровительных тренировок на психологическое самочувствие и личностное развитие.