

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

### Познавательная беседа "Немного о беге"



*Автор:*  
Ваганова Евгения Владимировна  
инструктор по физической культуре

г.Бердск.

**Описание:** Данная разработка рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Также материал будет интересен учителям по физической культуре в начальной школе и всем, кого интересуют проблемы физической культуры детей. В материале даётся определение бега, немного истории о беге, рассматриваются различные виды бега, рассказывается о пользе и вреде при занятиях бегом, а также о самых быстрых животных.

**Цель:** Формирование элементарных представлений о беге.

**Предварительная работа:** Изучение литературы по данной теме, подготовка мультимедийной презентации и музыкального сопровождения для разминки.

Ссылка на презентацию: <https://cloud.mail.ru/public/AKJB/VatywxHeD>

Ссылка на Mp 3 файлы для разминки: <https://cloud.mail.ru/public/CdZC/EK8At4teV>

### Ход беседы

Добрый день, дорогие ребята и гости. Сегодня я пригласила вас, чтобы поговорить о беге. Все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни.

А что мы знаем о беге? Что же такое бег, откуда он взялся и для чего он нужен?

Существует одно очень древнее изречение, которое звучит так: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями.

**Бег** — один из способов передвижения человека и животных. **2ф** От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит – что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола, от земли и.т.д. Можно сказать, что человек умеет «летать».

Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. **3ф** В древние времена человеку приходилось убегать от хищников, охотиться на быстрых животных, служивших пищей, которые были намного сильнее и быстрее человека, и поэтому человек раньше на охоте чаще погибал. Со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становится ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали бегать не только для того, чтобы добывать себе пищу, играть или спасаться от врагов, но и для того, чтобы тренировать в себе силу, ловкость и выносливость. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он

охотился. И, конечно же, человек, благодаря тренировкам, мог успешно защищать свои земли и дома от врагов.

Бег стал не просто движением, а физическим упражнением. **4ф** Со времен стали проводить соревнования в беге. Даже первые тринадцать Олимпийских Игр состояли только из одного вида спорта – из бега. Самым первым победителем олимпийских игр был Корэб, повар из Элиды, он быстрее всех пробежал.

Со временем спортивный бег становился разнообразным. Спортсмены стали бегать не только по прямой, но и преодолевая различные препятствия. Сегодня в спорте существуют следующие виды бега:

- Бег с барьерами **5ф**
- Эстафетный бег **6ф** (8-9 дорожек)
- На короткие дистанции **7ф**
- Средние дистанции
- Длинные дистанции. **8ф**

Самая длинная дистанция называется марафонской (массовый старт) и составляет 42км 195м. Марафонскую дистанцию бегут самые выносливые люди, и называются они стайеры. А самую короткую дистанцию 100м бегут самые быстрые люди, и называются они спринтеры. Сегодня самый быстрый человек на планете спортсмен из страны Ямайка Усейн Болт **9-10ф**, его уже шесть лет никто не может победить. И называют этого быстрого спортсмена «МОЛНИЯ»

**11ф** Победители спортивных соревнований в беге получают медали.

Ребята, а как вы думаете, соревнования в беге могут быть шуточные? Конечно, могут! В таких соревнованиях используются различные забавные виды бега, например, **12ф** бег в лапшах, **13ф** на лыжах, **14ф** в смешных костюмах и.т.д. Такие соревнования поднимают настроение и помогают подружиться людям.

Ребята, скажите, а бег используется только в соревнованиях? Конечно же нет. В каких ситуациях вы используете бег? Во время игр на улице и дома, если опаздываете куда-то, во время занятий физической культурой и.т.д. Если вы бежите быстро, то вы развиваете скорость. Быстрый бег не используется на длинных дистанциях, потому что быстро бегущий человек так же быстро устаёт. А если вы бежите долго и медленно, то укрепляете сердце. Такой бег называется оздоровительным. **15ф** Оздоровительным бегом могут заниматься все: дети, взрослые и даже ваши бабушки и дедушки.

Но бегать, ребята нужно с умом. Оздоровительным бегом можно заниматься в парках, в лесу, у моря, озера, в поле, везде, где есть чистый воздух. Только тогда бег будет действительно приносить пользу. **16ф** А вот если бегом заниматься вдоль автомобильных дорог или там, где загрязнённый воздух, то можно нанести непоправимый вред здоровью. И если вы болеете и у вас температура, то с бегом

нужно повременить, потому-что если этого не делать, то наносится вред вашему сердечку.

Ребята, а вы знаете кто из животных самый быстрый?

Самый быстрый из бегающих животных – это **17ф** гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч, **18ф** страус до 70км/ч. **19ф** А как вы думаете, кто быстрее бежит зайчик или волк? Вспомните сказки, всегда волк может догнать зайчика?

Зайчик бежит так же быстро, как и волк и может развить скорость до 50км/ч. Поэтому не зря зайку называют зайка-побегай-ка.

Каждая тренировка для спортсмена начинается с разминки. А если дети устали сидеть, то они делают что? Правильно тоже разминку.

## РАЗМИНКА

<https://cloud.mail.ru/public/CdZC/EK8At4teV>

## 20ф ВОПРОСЫ

1. Чем бег отличается от ходьбы?
2. Какие физические качества тренируются при помощи бега?
3. Из каких видов спорта состояли первые олимпийские игры?
4. Какие существуют виды бега в спорте?
5. Как называется самая длинная дистанция в беге?
6. Как нужно бежать, чтобы развивать скорость?
7. Как нужно бежать, чтобы укреплялось сердце?
8. Можно ли заниматься бегом вдоль автомобильных дорог?
9. В каких местах нужно заниматься оздоровительным бегом?
10. Когда нельзя бегать?
11. Какое животное самое быстрое?
12. С чего начинается каждая тренировка?

## 21ф СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

### Литература

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.