



**Памятка для родителей
«Организация
оздоровительного бега дома
с родителями»**

Подготовил инструктор
по физической культуре
Жане Р.К.

Еще мыслители Древней Греции говорили:

«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай!»

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

Что же такое оздоровительный бег? - Это длительный бег в медленном темпе.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

Значение оздоровительного бега: Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Как дышать во время бега?

Детей дошкольного возраста нужно приучать бегать с закрытым ртом. Зачем? Чтобы позволить ребенку самому регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу. Когда дети бегают с закрытым ртом, они учатся правильно дышать носом и через рот в организм ребенка не попадает ненужный холодный воздух и частички пыли. Вначале ребенка надо научить правильно дышать и лишь затем постепенно увеличивать нагрузки и время бега.

Не допускаются к бегу дети, имеющие противопоказания! Нельзя, заниматься бегом детям при тяжелых заболеваниях, бронхиальной астме, острых болезнях желудка и инфекционных заболеваниях в стадии обострения. Если противопоказаний нет, то можно приступить.

Детям 5-6 лет с высоким и средним уровнем активности предлагают пробежать по стадиону, по лесу, по парку дистанцию 500 метров, малоподвижным детям – 250 метров. Дети 6-7 лет с высокими уровнями активности, пробегают в

среднем 750 метров, или 1 километр, а малоподвижные дети – 500 метров.

Сколько по времени длится оздоровительный бег. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1,5 минут до 7-12 минут в среднем темпе. Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд.

Во время бега важно помнить:

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- Все дистанции для бега должны быть безопасны и в зоне видимости взрослого;
- Бег должен доставлять детям мышечную радость и удовольствие;
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;
- После оздоровительного бега взрослый может дать ребёнку упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 метров).

Оздоровительный бег - это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка и подготовить к школе.