**«Организация оздоровительного бега дома с родителями»**



**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 – 250метров. Дети 6-7 лет с высоким 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.**