



Организация оздоровительного бега дома с родителями.

В последние годы мышечная нагрузка уменьшилась в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во дворах, родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, много компьютерных игр, телевизор, вобщем сидячий образ жизни. Движение – это врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, физически развитыми, психологически крепкими. Поэтому необходимо удовлетворять потребность ребёнка в движении. Двигательная активность помогает сформировать все системы и функции организма, ориентироваться на всесторонне развитого дошкольника, способного познавать окружающий мир. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от взрослого, насколько они активны сами, как созданы благоприятные условия, способствующие своевременному развитию организма. Самое простое это **оздоровительный бег**.

Оздоровительный бег должен соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить **не менее 2-3х раз в неделю** в дни, когда нет физкультурных занятий во время прогулки.

При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход.

5 – 6 лет		6 -7 лет	
С высоким и средним уровнем активности	Малоподвижные дети	С высоким уровнями активности	Малоподвижные дети
500 метров	250метров	в среднем 750метров, или 1 километр	500метров

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя, на расслабление мышц.

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) в два раза.

