**Оздоровительный бег.**

Информация для родителей.



«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным –бегай!»

Бег – это естественное движение человека, обусловленное природой и эволюцией.

Для ребенка бег – это радость движения. Вы когда-нибудь наблюдали, как бегают дети? Они абсолютно свободны, они счастливы в этот миг, и их не беспокоит техника бега, одежда, мнение окружающих.

Во время бега работают основные группы мышц, тренируется сердечно-сосудистая система.

Целью **оздоровительного** бега для детей дошкольного возраста является получение эмоционального заряда, тренировка дыхания, укрепление мышц, костей и суставов, улучшение газообмена. Также **оздоровительный** бег способствует тренировке выносливости, силы воли, подготовке организма к более серьезным нагрузкам.

Организация **оздоровительного** бега в детском саду строится на следующих правилах:

• Необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их активности, настроение.

• После нагрузки необходимо выполнять упражнения на восстановление дыхания.

• Перед занятием определить продолжительность бега и дистанцию

• Учитывать постепенное увеличение дистанции.

•Система в тренировках: бегать и в солнечный день, и в пасмурный.

• Присутствие педагога во время бега обязательно. Дети будут подстраиваться под его темп. Также воспитатель сможет определить уже во время бега состояние здоровья детей.

• Педагог должен научить детей самостоятельно определять свое физическое состояние.

•Требования к одежде и обуви: одежда должна быть легкой и не стеснять движение; обувь должна быть по размеру и соответствовать погоде.

**Оздоровительный** **бег** можно организовывать с детьми среднего возраста *(4-5 лет)*. Начинать работу необходимо с небольшой дистанции – 30 метров. На данной дистанции педагог учит подстраиваться под его темп, разъясняет правила во время бега и учить чувствовать себя, свое состояние. Затем дистанцию постепенно увеличивается, и к концу года дети 4-5 лет должны непрерывно пробегать 400м. К старшему дошкольному возрасту *(6 лет)* дети могут пробежать непрерывно 1500м.

Методика **оздоровительного** бега включает в себя обязательно разминку. Это могут быть упражнения для рук и ног, разные виды ходьбы, бег на месте. Затем уже приступаем непосредственно к пробежке. После дети делают упражнения на восстановление дыхания.

**Комплекс разминки.**

1. Ходьба на месте.

2. Наклоны головы к правому и левому плечам,

вперед и назад, лёгкие круговые движения.

3. Круговые движения в локтевых суставах.

4. Круговые движения в плечевых суставах.

5. Повороты туловища.

6. Наклоны туловища вправо и влево,

вперед с касанием земли.

7. Круговые движения коленных суставов.

8. Круговые движения стоп.

9. Ходьба на месте.

10. Бег на месте.

11. Выпады вправо и влево.

Данные упражнения использовались нами в различных вариациях.

В нашем ДОУ работа по **оздоровительному** бега велась с детьми средних, старших и подготовительных групп.

В осенний и весенний период со всеми перечисленными группами, в зимний – только с подготовительными.

Осенью дети средних и старших групп выходили на стадион, подготовительной группы бегали на территории ДОУ перед заходом детей в группы с прогулки.

Дети 4-5 и 5-6 лет начинали с дистанций в 30 и 60 метров соответственно, подготовительные группы – со 100м.

 Воспитатель видя, что ребенок не может осилить нужную дистанцию, может предложить отойти в сторону и отдохнуть, пройтись пешком.

В зимний период дети подготовительной группы бегали по территории ДОУ. Расстояние и время были сокращены

Здоровья Вам и вашим детям.

Инструктор по физической культуре Туренко И.И.