#### 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 созданны 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. 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 750метров, или 1километр, а малоподвижные дети – 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).