

Консультация для родителей

Составили:

Туркова О.И.

## « Если хочешь быть здоров - бегай»



«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай»

Мыслители Древней Греции

Для ребенка бег - естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца и органов дыхания, внутренних органов

Чтобы оздоровительный бег приносил пользу вашим детям просим вас, в выходные дни на прогулке, использовать эту закаливающую процедуру.

Что же такое оздоровительный бег?

Это длительный бег в медленном темпе. Первый показатель времени - начальная отметка. Второй показатель времени - конечный результат к концу года.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические «остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным

изменениям; либо это эпидемия ОРВИ, карантин и др. причины). После остановки бег начинается с установленной отметки.

Обязательна консультация с воспитателем - какой показатель времени на данном этапе у вашей группы.

В средней группе дети бегают 3-8 мин.

В старшей группе дети бегают 5-10 мин.

В подготовительной к школе группе дети бегают 7-12 мин.

### МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.

Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. Можно от крыльца, на ходу, выполнять с ребенком упражнения для различных групп мышц - приседания и разного вида ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте.

И переходим к бегу в медленном темпе. Следим за правильным дыханием через нос. Взрослый бежит вместе с ребенком соблюдая медленный темп. Заканчивается бег еще большим замедлением и переходом на ходьбу, с выполнением упражнений на дыхание, затем на расслабление и ребенок некоторое время отдыхает. Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс приходит в норму (от 1 до нескольких минут).

Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЕГА

1. Бег должен доставлять детям удовольствие.
2. Бежать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей.
3. Бежать каждый день.
4. Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка.
5. После бега необходимо расслабиться.

В зимнее время, в зависимости от температурного режима, бег заменяют ходьбой.

Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение запрещается категорически!



<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/01/16/esli-hochesh-byt-zdorov-begay>

<https://www.maam.ru/detskij-sad/-hochesh-byt-zdorovym-dvigaisja-konsultacija-dlja-roditelei.html>