

МБДОУ №15 Буратино

Родителям полезно знать!

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА»

Хочешь быть здоровым - **бегай!**

Хочешь быть красивым - **бегай!**

Хочешь быть умным - **бегай!**

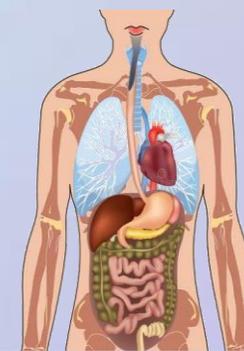


Подготовила: Кудря О.Н.
Инструктор по
физ.подготовке

Для ребенка **бег** - естественное движение, свойственное ему с раннего возраста.

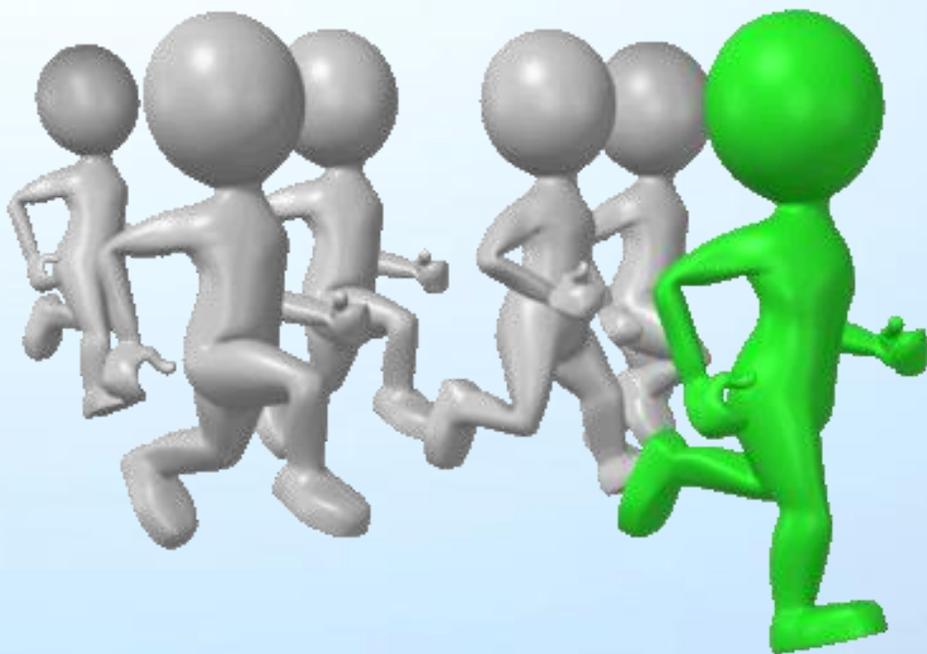
При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца и органов дыхания, внутренних органов.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, укрепить мышцы, кости и суставы.



Что же такое оздоровительный бег?

Это длительный бег в медленном темпе.



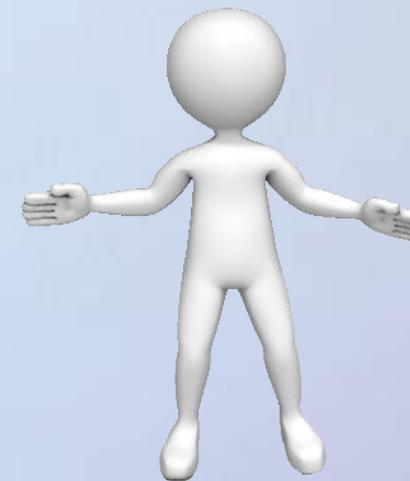
Значение оздоровительного бега:

- **оздоровительный** бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение. **оздоровительный** бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам;
- благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела;
- повышается устойчивость к стрессам, так как обеспечивает достаточную физическую нагрузку;
- ощущение физического здоровья, своих физических возможностей создает у ребенка устойчивое чувство комфорта.

Вначале нужно сделать разминку.

Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически.

Заканчивается разминка бегом на месте.



И переходим к бегу в медленном темпе.

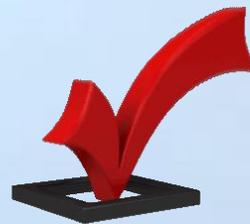
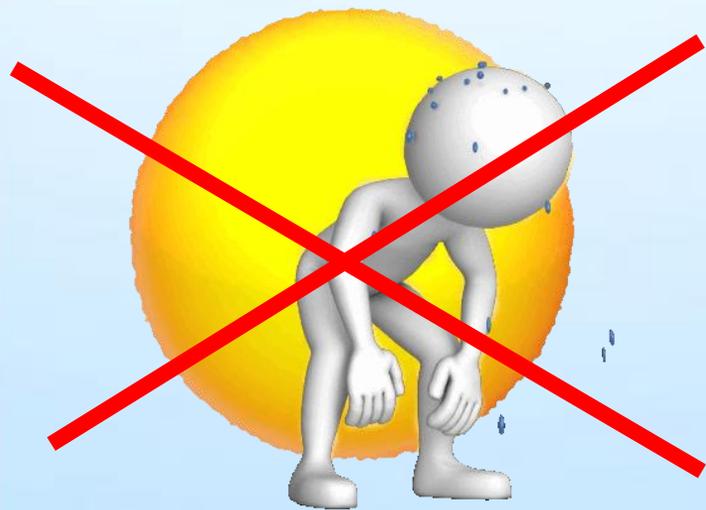
- Следим за правильным дыханием через нос, чтобы позволить ребенку самому регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу.
- Ребенок четко чувствует время и место остановки, и переход на ходьбу.
- Взрослый бежит вместе с ребенком, соблюдая медленный темп.



Заканчивается бег еще большим замедлением и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.

Затем **упражнения на расслабление**, и ребенок некоторое время отдыхает.

Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс приходит в норму (от 1 до нескольких минут).



Сколько по времени длится оздоровительный бег?

В **4-5 лет** оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3,5 минут.

В **5-7 лет** оздоровительный бег длится от 1,5 минут до 7-12 минут в среднем темпе.

Каждые две недели прибавляется 15 секунд.

Основные принципы бега

- Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная.
- Бег должен доставлять детям удовольствие.
- Бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей.
- Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка.
- После бега необходимо расслабиться.



В какое время заниматься оздоровительным бегом с ребенком.

Проводить оздоровительный бег лучше:

- до утренней зарядки перед общеразвивающими упражнениями,
- в конце прогулки,
- после занятий.

Одежда во время бега.

Во время бега вырабатывается много энергии, температура тела ребенка повышается. И если ребенок будет еще и в теплой одежде, то неминуемо быстро вспотеет, и в прохладную погоду переохладится, что приведет к заболеванию, а не к оздоровлению.

Где лучше бегать?

Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности – лучшие и безопасные.

Годится все: трава, асфальт, искусственное покрытие, «бегающие дорожки» и др. однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Бег в помещении или на улице приносит пользу, но бег на улице, в прохладную погоду, например, обладает ещё и закаливающим эффектом.

Важно помнить! что исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или не бегать вовсе, а просто погулять. Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение **запрещается категорически!**



Оздоровительный бег -

**это прекрасное средство, чтобы закалить
вашего ребенка и подготовить его к школе.**



Спасибо за внимание!



е
а
л
к
з
а
ц
и
я
п
р
о
е
к
т
а