**Как проводить пробежки**

Бег – одно из самых древних, простых и полезных упражнений.

Медленный бег оказывается идеальным средством, разрешающим

проблему оздоровления сердца и всего организма в целом. Поэтому

очевидно, что бег, проводимый не спеша, без напряжения, может быть

благотворным средством для здоровья. Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для

укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития

умственных способностей.

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих

хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно - сосудистую и

дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки.

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста.

Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической

работоспособности. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Улучшается зрение и слух, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и лучше запоминается полученная информация, улучшается сон.

У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отмечается

устойчивое положительное настроение.

Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и

внимания, устранению речевых нарушений.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд

бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить

газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.

Еще раз хочу напомнить вам о значении оздоровительного бега:

Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути,

на мускулатуру кишечника, сердце легкие.

Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает

организм к более сильным нагрузкам.

На что надо обратить особое внимание? Оздоровительный бег – это не многочасовые гонки на преследование или выживание. Оздоровительный бег для детей дошкольного возраста должен быть строго регламентирован и дозирован.

Сколько по времени длится оздоровительный бег?

В среднем дошкольном возрасте (4 – 5 лет) оздоровительный бег

начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3 – 3,5 минут.

В старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет) длится от 1,5 минут до 7 –

12 минут в среднем темпе.

В какое время заниматься оздоровительным бегом с ребенком?

Родители могут делать утреннюю пробежку вместе с ребенком до

детского сада, предварительно облегчив одежду ребенку или перед

непосредственным возвращением домой после вечерней прогулки.

Непрерывно бежать в течение 1 – 1,5 минут дошкольники не могут,

хотя, как кажется родителям, ребенок «носится» целый день.

Засеките время пробежки до детского сада и начните бегать вместе с

вашим ребенком каждый день.

В облегченной одежде ребенок начинает утро с оздоровительного бега в

медленном темпе. Можно бегать по комнате. Но лучший вариант, конечно,

на улице.

Бег заканчивается переходом на ходьбу, выполнением упражнений

на регулировку дыхания и выполнением упражнений на расслабление.