



# Оздоровительный бег



Хохрякова Ю.В.,  
инструктор по ФК



# Определение.

Оздоровительный бег - это длительный бег в индивидуальном темпе.

✓ В классическом значении оздоровительный бег рекомендуется, как средство формирования и совершенствования сердечно - сосудистой системы ребенка.

✓ Глубокое и частое дыхание бегущего ребенка является прекрасной дыхательной гимнастикой.

✓ Бег уравнивает нервную систему и является профилактикой повышенной тревожности, агрессии и невропатических состояний детей дошкольного возраста.



# Рекомендации.



Анкета  
 для  
 родителей

Прежде чем начинать работу по внедрению оздоровительного бега в работу с дошкольниками, необходимо провести анкетирование родителей, в ходе которого выяснить отношение родителей к различным формам оздоровления.

Оздоровительный бег для дошкольников лучше всего начинать с установлением теплой комфортной погоды во время утренней гимнастики и физкультурно-оздоровительного часа на улице.

Приучать детей бежать в своем комфортном темпе. Исключить соревновательность между детьми.

Дистанция для всех детей будет одна, а темп разный.



# Рекомендации.



Наиболее удобно, когда педагог на протяжении всего времени пробежки бежит вместе с детьми, сбоку от группы, таким образом, он может контролировать темп и физическое состояние детей (ЧСС, признаки внешнего утомления).

Естественная психологическая потребность детей, особенно мальчиков, быть «победителем» мотивирует их поднять темп для того, чтобы закончить дистанцию первым. В этот период педагогу необходимо контролировать темп бега и не допускать его повышения.

