



**«Хочешь быть  
здоровым-- бегай!  
Хочешь быть  
красивым - бегай!  
Хочешь быть умным  
– бегай»**

**УВАЖАЕМЫЕ  
РОДИТЕЛИ!**

**С апреля по ноябрь в  
нашем дошкольном учреждении ежедневно в утреннее время  
проводится оздоровительный бег с детьми 5-7 лет.**

**Бег для ребенка** – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

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

**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.

**Оздоровительный бег** является лучшим средством профилактики и коррекции стрессового состояния ребенка, так

как обеспечивает достаточную физическую нагрузку. Ощущение физического здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия создает у ребенка устойчивое чувство комфорта.

**Оздоровительный бег** в нашем дошкольном учреждении проводится в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ и СанПиН 2.4.1.3049-13 от 27 августа 2015г №41 п.п.11.5, 12.5. Рекомендуемые показатели температуры воздуха при проведении оздоровительного бега не ниже -15С и скорости ветра более 7 м/с.

*Оздоровительный бег проводится с детьми 5-7 лет при отсутствии у них медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды и обуви, соответствующей погодным условиям. Для оздоровительного бега Вашему ребенку необходимо иметь соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать ребенка слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте детям одежду из синтетических, воздухо непроницаемых тканей.*

Температура воздуха	Одежда	Обувь
До +18-20	Футболка, шорты носки	Спортивная (кеды, кроссовки)
До +16	Спортивный костюм, носки	Спортивная (кеды, кроссовки)
До +12	Легкий спортивный костюм, ветровка, легкая шапка	Спортивная (кеды, кроссовки)
До +8-10	Спортивный шерстяной костюм, легкая шапка	Спортивная (кеды, кроссовки)
До +4-6	Легкие шерстяные носки, спортивный шерстяной костюм, спортивная шапка, легкая куртка	Спортивная (кеды, кроссовки)
До 0	Шерстяные носки, спортивный шерстяной костюм, спортивная шапка, куртка	Легкие сапожки или ботинки
От 0 до -4	Шерстяные носки, спортивный шерстяной костюм, спортивная шапка, куртка, перчатки	Легкие сапожки или ботинки

## **Требования к одежде ребенка при проведении оздоровительного бега на свежем воздухе**



### **Основные принципы бега:**

- Бег должен доставлять детям удовольствие.
- Бегать вместе с детьми, но в темпе, предусмотренном для детей.
- Бегать каждый день
- Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка.
- После бега необходимо расслабиться.

Беговые тренировки не дадут должного эффекта, если ребенок не будет испытывать при этом удовольствия.

**ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ К ПРИВЫЧКЕ – ОТ ПРИВЫЧКИ К ПОТРЕБНОСТИ – ВОТ АЛГОРИТМ ПО КОТОРОМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ С ДЕТЬМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ.**