**Консультация для родителей**

**«Оздоровительный бег для укрепления здоровья детей».**



Среди воспитанников детского сада много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющих. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется двигательной активности дошкольников. Для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество-выносливость, которая в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит от многих болезней.

Развивать выносливость у детей дошкольного возраста лучше посредством бега на местности. Для детей бег- естественное движение, свойственное им с раннего возраста. Его значение для развития организма очень велико. Бег формирует выносливость и силу, обеспечивает разносторонность физической деятельности, что чрезвычайно важно для общей физической подготовки.

Больше внимания необходимо уделять формированию навыков свободного бега. Это объясняется тем, что работа рук обеспечивает равновесие и ритм. Она должна быть согласованна с движениями ног.

Уважаемые родители!. Совместный бег–это огромная радость для детей и укрепление здоровья всех членов семьи. Каждый бег начинайте с детьми с разминки. Это разные виды ходьбы, приседание, прыжки, упражнения для различных групп мышц. Заканчивается бег обязательно замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Оздоровительный бег- улучшает состояние здоровья детей и заметно сокращает пропуски посещения детского сада.

Всем желаю крепкого здоровья!

10.04.2019

Инструктор по физической культуре: Тихонова Т.В.