Консультация № 5

**Бег – это здоровье.**

Что же «волшебного» делает с нами утренняя пробежка и гимнастика на свежем воздухе?

* благотворно влияют на органы дыхания, организм получает порцию «свежего» кислорода;
* придают ребенку бодрость на целый день;
* ликвидируют все застои в организме, учащается сердцебиение, ускоряется обмен веществ;
* в несколько раз укрепляют иммунитет детей;
* поддерживают физическую форму ребенка на высоком уровне;
* вызывают здоровый аппетит
* в несколько раз повышают настроение (ведь Вы и дети уже с самого утра совершили маленький подвиг).

**Начинать утреннюю пробежку** нужно с небольшой разминки. Для разминки можно походить интенсивным шагом, попрыгать, сделать легкую растяжку, несколько приседаний. Таким образом, разогреваются мышцы детского организма, мышцы готовятся их к дальнейшей нагрузке.

Собственно **бег нужно начинать с минимального темпа** и в течение двух-трех минут довести свой темп до оптимального. При этом интенсивность бега следует выбирать исходя из возможностей детей. Для укрепления детского иммунитета и поддержания хорошего самочувствия выбирайте бег трусцой в том темпе, при котором у них минимальная отдышка.

**Бегать нужно правильно.** Ноги следует чуть сгибать в коленях, вес тела распределять на всю стопу, приземляться с пятки на носок. Корпус наклонять не нужно, а руки должны быть согнуты под углом примерно в 120°С и не пересекаться перед грудью. Не нужно напрягать шею, плечи, руки или сжимать челюсти.

Крайне важна на утренних пробежках правильная **техника дыхания**. Вдыхать воздух следует носом, а выдыхать – ртом. При таком дыхании происходит равномерное насыщение легких кислородом. Детям нужно стараться делать полный вдох и выдох, дышать ровно, не слишком часто. Когда дышать уже «невмоготу», то пора завершать пробежку – лишние истязания ни к чему.

**Завершать утреннюю пробежку необходимо постепенно.** С бега дети должны перейти на шаг, выравнивая дыхание. Ни в коем случае нельзя резко останавливаться или, тем более, падать на траву. Для заминки можно выполнить несколько несложных, расслабляющих упражнений.