



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Чердаклинский детский сад №1 "Радуга"



Памятка для родителей «Со спортом дружить – здоровыми быть!»

Материалы подготовлены в рамках внедрения Программы просвещения родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации



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.

Во время бега важно помнить:

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- Все дистанции для бега должны быть безопасны и в зоне видимости взрослого;
- Бег должен доставлять детям мышечную радость и удовольствие;
- Нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп;
- После оздоровительного бега взрослый может дать ребёнку упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 метров).

Оздоровительный бег - это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка и подготовить к школе.