***БЕГ. Инструкция по применению***

Во время спортивных игр и упражнений на свежем воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

В прохладную погоду происходит совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Особую значимость имеют те игры и упражнения, которые направлены на развитие качества выносливости (бег, прыжки). Они способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Повышение выносливости происходит при применении циклических, т.е. длительных, равномерно повторяющихся нагрузок. Такие нагрузки наилучшим образом обеспечивают разные виды бега.

Бег в медленном темпе является весьма действенным оздоровительным средством: способствует улучшению кровообращения во внутренних органах, включая головной мозг. Последнее особенно ценно, т.к. обеспечивает энергетическую питательную базу для психической деятельности.

Удивительно благотворное воздействие бега на железы внутренней секреции, в чем, по-видимому, проявляется «омолаживающий» эффект беговых упражнений.

Многостороннее оздоровительное действие, легкость в применении в разных условиях, простота овладения основными движениями привели к появлению большого числа «бегающих» семей, в которых стар и млад бегают вместе, старшие могут следить за младшими членами семьи, а дети чувствуют себя уверенней рядом со своими родителями, братьями и сестрами.

Начинать бег в медленном темпе можно с 3-х лет, чередуя его с ходьбой, дыхательной гимнастикой.

Дистанция первых пробежек не должна превышать 30 метров. К 4-5 годам можно перейти к более длительным пробежкам, сначала 80-100, затем 150-200 метров. У старших дошкольников дистанция разовых пробежек может постепенно возрастать до 500 метров и более.

***Внимательно наблюдайте за детьми и прекращайте бег при первых проявлениях признаков переутомления!***

***Помните, что резкая остановка после беговых упражнений недопустима.***

Пройдите с ребенком несколько минут в среднем темпе, постепенно замедляя шаг, выполните дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Если вы, родители, заинтересованы в укреплении здоровья своего ребенка, стоит ежедневно вводить бег в его режим дня. Как это можно сделать?

Прежде всего, при возвращении из детского сада, ребенку обязательно надо дать побегать. Неплохо, если это будет проходить в форме шутливого соревнования с папой или мамой.

В выходные дни обязательно поиграйте в игры, в которых дети по команде взрослого выполняют разные беговые упражнения («Гуси-гуси», «Волк во рву», «Пятнашки», «Горелки», «Футбол» и др.

**ПРЫЖКИ. *Инструкция по применению***

Наряду с бегом широкое применение для развития выносливости занимают различные упражнения с прыжками: прыжки на месте, с продвижением вперед, через скакалку, в длину, через предметы, разного вида подскоки.

Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. Активные действия должны чередоваться с отдыхом.

В ***средней группе (дети 4-5 лет)*** могут непрерывно выполнять подскоки в течение 30 секунд (сериями по 20 прыжков с небольшими интервалами), в ***старшей группе (5-6 лет)*** – до 1 мин., в ***подготовительной (6-7лет)*** - до 1,5-2 мин. Эта длительность возможна при условии свободного выполнения движений, хорошей технике прыжков (мягкое отталкивание, ритмичные прыжки, легкое, неглубокое приземление).

В выходные дни во дворе поиграйте с Вашими детьми в ***«Классики», «Удочку», «Выше ноги от земли», «Лягушки и цапля»***, организуйте игры со скакалкой (прыжки через скакалку на одной, двух ногах; попеременно; прыгать, вращая скакалку назад; с перекрестом)