**Консультация для родителей**

«Бег в жизни ребёнка»

Подготовила инструктор по ФК: Буданова Т.Ю.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым — бегай!

Хочешь быть красивым — бегай!

Хочешь быть умным — бегай!

Чтобы быть умным, здоровым и красивым нужно укреплять свой организм, и особенно для этого подходит древнегреческая мудрость.

С самого раннего детства когда ребёнок научился двигаться, одно из основных движений это бег. Бег — помогает укрепить здоровье ребенка, в движении регулируется нагрузка, укрепляются сердечнососудистая и дыхательная система, различные группы мышц, суставы и связки.

Бегом лучше всего заниматься на свежем воздухе. Так как игра является основной в жизни ребёнка во время игры он учится бегать, прыгать что помогает в дальнейшем в эстафетах, спортивных соревнованиях.

В беге воспитывается выносливость, улучшается работоспособность. Беговые нагрузки нужно дозировать в зависимости от группы здоровья ребёнка: если у ребенка ослаблено здоровье то бегать нужно постепенно увеличивая нагрузку, а для детей у которых проблем со здоровьем нет темп бега с каждым разом можно увеличивать. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.