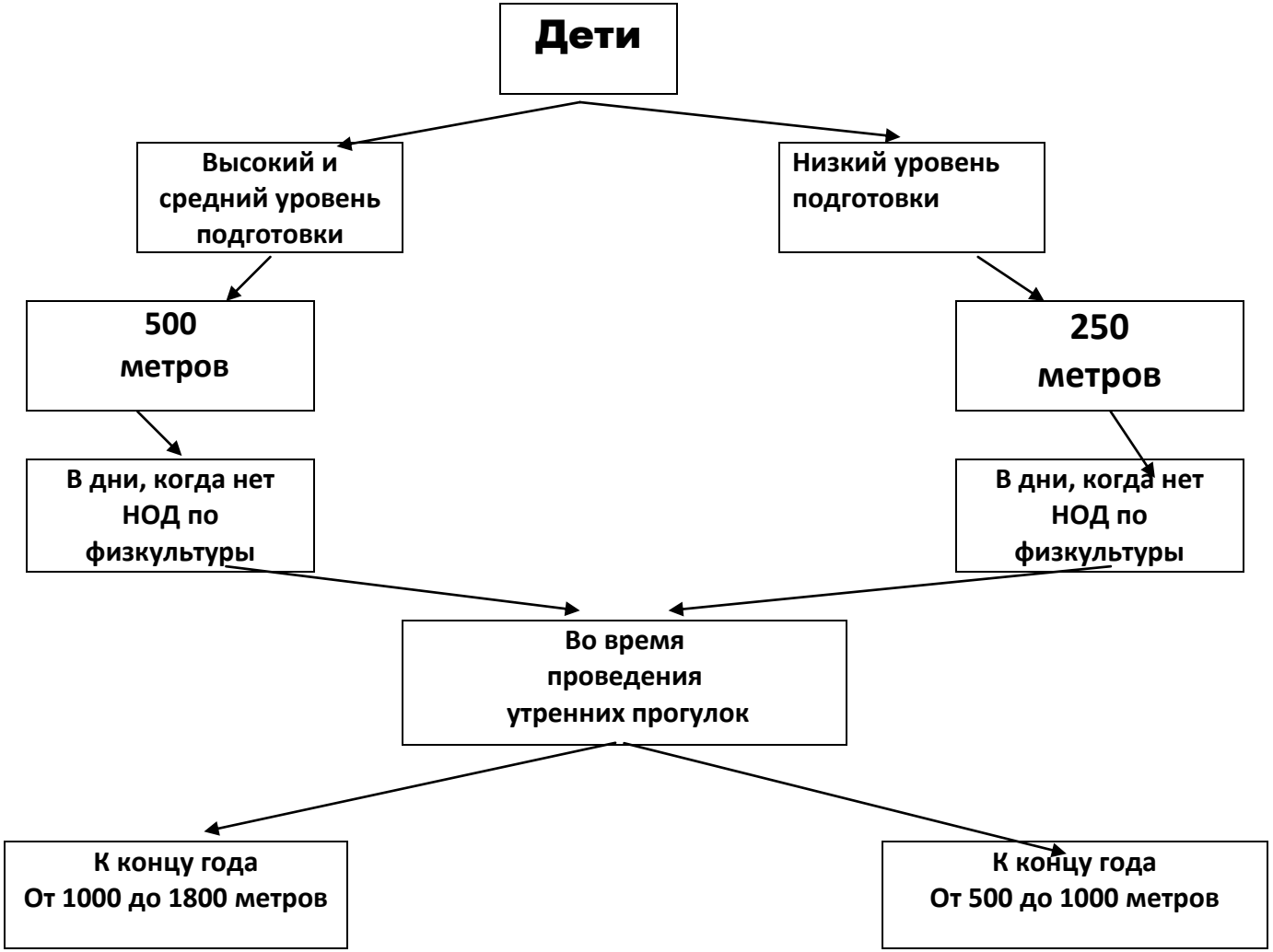
Схема
организации оздоровительного бега



Во время оздоровительного бега
воспитателю необходимо помнить несколько правил:

1. **При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;**
2. **Все дистанции для бега должны быть размечены (длина круга и полукруга);**
3. **Бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;**
4. **Следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (можно поставить более подготовленного ребенка ведущим);**
5. **Не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания;**
6. **желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.**