

## Оздоровительный бег



Оздоровительный бег - отличное средство укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребенку подобрать индивидуальную нагрузку, соответствующую его силам: следует определить оптимальную для ребенка интенсивность бега, частоту занятий, вид отдыха между тренировочными занятиями. Стараются выбрать такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120-130 ударов в минуту. Этого вполне достаточно, чтобы бег приносил пользу.

Для занятий бегом вместе с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразнее выбрать место в близлежащем парке, сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная, плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость, рекомендуем с медленной ходьбы, постепенно увеличивая ее продолжительность и интенсивность.

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. Впервые минуты его интенсивность должна быть минимальной: сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег.

Оздоровительный бег дает ощущение радости от движений, наполняет организм энергией и силой.

Оздоровительные пробежки - это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5-7 минут (непрерывный бег в среднем темпе с

постепенным увеличением расстояния и времени). В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Техника бега не важна: ребенок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятия принять душ и отдохнуть.

### **Памятка «Десять советов родителям»**

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше - в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура - дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

