



Консультация для родителей

«Бег, как средство укрепления здоровья»





БЕГ

Бег – вполне естественное и привычное для детей любого возраста состояние. Ведь это неотъемлемая часть любых подвижных игр, да и всей повседневной жизни маленького человека. Для того, чтобы направить активность детей в правильное здорового физического развития, исключить отрицательные моменты для здоровья, нужно знать, какую пользу даёт пробежка в юном возрасте и как бег влияет на организм человека.

Бег – это самый доступный и демократичный вид спорта, заниматься которым можно где угодно и когда угодно. Противопоказаний – минимум. Благотворное влияние бега на здоровье человека заметно невооружённым взглядом. Стоит лишь взглянуть на спортсменов, регулярно, год или больше, выполняющих утренние пробежки: вид подтянутый, дыхание ровное, цвет лица здоровый. Да что там на спортсменов: можно просто посмотреть в зеркало на самого себя до пробежки и после неё. Ведь это совсем другой человек, бодрость и тонус которого гораздо выросли после бега. Чтобы регулярный оздоровительный бег стал для ребёнка и полезным привычкой, и умением, нужно приучать его к пробежкам с раннего возраста. Никто не говорит об упорных занятиях в интенсивном темпе: они способны, пожалуй, и отбить вкус к пробежкам. Речь идёт о недолгих и приятных лёгких пробежках-прогулках по близлежащему парку, скверу, стадиону. Они даже зимой принесут много пользы ребёнку (хотя в снежную погоду, конечно, предпочтительнее лыжи), отвлекут его от телевизора и гаджетов. Нужно проявлять силу воли и личным примером воспитывать в детях любовь к активному, здоровому образу жизни. Каждый день показывать им альтернативу прилипчивым и отупляющим компьютерным играм. Ведь здоровье одно, и его надо укреплять с детства. Бег – самое первое и доступное средство для этого.



Чем полезен бег?

- Укрепляется сердечно-сосудистая система;
- Повышается иммунитет;
- Укрепляются суставы;
- Нормализуется сон, если занятия регулярны;
- Повышается аппетит;
- Кровь насыщается кислородом и быстрее разносит питание органам;
- Подросткам полезно пропотеть при беге — так очищаются кожные поры;
- Улучшается деятельность мозга и увеличивается способность к умственным нагрузкам.



Когда начинать занятия бегом с ребенком?

Врачи допускают умеренные занятия легкой атлетикой для детей от трех лет. Начать лучше всего с дистанции до десяти метров и следить, чтобы малыш чаще переходил на шаг.

Так как суставы у детей к этому возрасту еще не до конца сформированы, а функция теплообмена замедлена, необходимо следить за нагрузкой ребенка и его температурой, не допуская перегрева тела.





Где лучше тренироваться?

Идеальным местом для беговых активностей с детьми станут парковые, лесные или дачные дорожки. Если вы выезжаете на природу, то можно предложить малышу побегать босиком. Это благотворно скажется на развитии его координации и чувстве баланса, а также скорости бега, а кроме того, послужит профилактикой плоскостопия.

Асфальтовые дорожки и тротуарная плитка, по которым в основном бегают взрослые, будут слишком жесткими для неокрепшего опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому забегов по улицам, да еще и вдоль дорог лучше избегать.

Если возможности выбраться за город у вас нет, то для тренировки с ребенком лучше всего подойдет детская или спортивная площадка с прорезиненным мягким покрытием.





Какая экипировка нужна?

Бег считается один из самых дешевых видов спорта, так как для тренировок не требуется специальной экипировки. Но тем не менее тренеры рекомендуют позаботиться о том, чтобы одежда и обувь, выбранные для спортивных занятий, были максимально удобными. Футболки, шорты, спортивные штаны или лосины лучше выбирать из тканей, хорошо отводящих влагу и охлаждающих кожу, носки должны быть нескользящими, бесшовными и дышащими.

При занятиях на улице в прохладное время года у ребенка должно быть два слоя одежды: термобелье и спортивный костюм с хорошими терморегулирующими свойствами. На голове — шапочка, на руках — перчатки. На ноги лучше надевать теплые, но не шерстяные носки.

Выбирать кроссовки рекомендуется по ноге ребенка с обязательной примеркой. Так вы будете уверены, что они хорошо фиксируют и поддерживают стопу, и что ребенку в них удобно.





Как сделать занятия бегом увлекательными для ребенка?

Бег для детей не может быть монотонной тренировкой, их нельзя заставить бегать по кругу. Зато они с радостью примут участие во всех активных играх, которые вы им предложите.

Например, можно пробежаться наперегонки, поиграть в догонялки, побегать за мячом, обежать препятствие или нарисовать на земле извивающуюся линию и предложить малышу постараться пробежать по ней.

Вы можете проявить фантазию и предложить поискать во дворе или в парке настоящие сокровища, спрятав подсказки о местонахождении клада на небольшом расстоянии друг от друга. Ребенок не сможет устоять перед соблазном пробежаться от одного пункта до другого, чтобы поскорее найти ваш секрет.





Как мотивировать ребенка на занятия бегом?

Лучшая мотивация для ребенка — это пример родителей. Если он видит, что вы регулярно тренируетесь, участвуете в забегах и приносите домой красивые медали, ему непременно захочется попробовать сделать то же самое.

Часто дети постарше решаются на свой первый забег, вдохновившись историями родителей. Регистрация на официальное соревнование становится мощным стимулом регулярно заниматься, а совместные тренировки станут отличным вариантом совместного досуга.

Выходите вместе на пробежку в парк и покажите вашему ребенку, что бег — это весело, превратив тренировки в игру.





На что обращать внимание во время тренировки?

Лучше всего тренироваться вместе с ребенком, рассказывая ему и показывая на своем примере, как нужно вести себя на пробежке. Следите, чтобы, ребенок не тренировался на полный желудок и соблюдал основные правила безопасности. Например, научите его не останавливаться сразу после пробежки, а сперва переходить на шаг. Это позволит снизить нагрузку на сердце.

Журнал «[Живу спортом](#)» рекомендует наблюдать за состоянием ребенка. Если вы замечаете, что после пробежки у него появляется одышка, он жалуется на боль в животе или покалывание в груди, вам необходимо обязательно показать его врачу.





Как подготовить ребенка к официальному забегу?

Организаторы крупных беговых соревнований все чаще включают в программу мероприятий детские старты. Зарегистрироваться на них могут дети с шести лет. Как правило, им предлагается преодолеть дистанцию от 500 до 1000 метров.

Если ваш ребенок хочет принять участие в официальном забеге, обязательно объясните ему важность подготовки. Покажите ему карту забега и объясните, какая дистанция его ждет. Соотнесите ее с чувственным опытом ребенка. Например, 500 метров — это как пробежаться от дома до детского сада или супермаркета.

Начните занятие с небольшой разминки на пять минут. Во время основной тренировки не ждите, что ребенок сразу пробежит 500 метров. Разбейте общую дистанцию на этапы и наращивайте расстояние постепенно. Сначала сто метров, потом двести. Пусть ваша тренировка длится всего 10–15 минут. Для начала этого будет вполне достаточно, чтобы не перегрузить организм ребенка и постепенно приучить его к нагрузке.

Не подгоняйте ребенка, позвольте ему самостоятельно определить комфортную для себя скорость. Включайте в тренировки элемент игры,

