

Консультация для родителей «Бежим всей семьей»

Квиткина Вера Тихоновна,

инструктор по физической культуре

ГБДОУ №18 Кировского района

Современные дети, к сожалению, ведут малоподвижный образ жизни. Они занимаются спортом редко и мало, поэтому родителям приходится создавать для ребенка условия, чтобы он мог регулярно двигаться и поддерживать здоровье.

Вот, например, самый простой и доступный в любом населенном пункте вид физической пробежки. Как обучить ребенка культуре бега и сделать так, чтобы это занятие приносило удовольствие всем членам семьи.

С чего начать:

- Прежде, чем приобщить ребенка к бегу, нужно получить консультацию у педиатра и исключить возможные противопоказания. Если ребенок привык играть на компьютере, а не носиться по двору, то приучить его к активному образу жизни может быть сложно, ему нужна мотивация. Поскольку дети любят все новое, им нравится получать подарки, то можно воспользоваться этим и приобрести специальный спортивный костюм и мягкие кроссовки. Это будет хорошим началом, но главное - не забыть, что самый действенный стимул – это личный пример.

С какого возраста можно бегать?

- Занятия бегом можно начинать фактически с 1.5 – 2 лет, когда ребенок станет уверенно ходить. Для детей этого возраста лучше проводить короткие тренировки на дистанции 10 м. и обязательно остановиться для игр, чтобы поддержать интерес к занятиям. Это могут быть игры на внимание, координацию или просто с мячом. Поиграли – и дальше можно пробежать еще 10 м. Чтобы было увлекательнее, можно не просто бежать по прямой, а обегать препятствия или бежать змейкой, для чего нарисовать на земле или асфальте извилистую линию.

Где лучше бегать:

- Бегать хорошо на природе. Отличный вариант – лесные ровные дорожки. Парки, аллеи, набережные – все это идеальные места для бега. А вот заниматься на стадионе детям чаще не интересно, монотонный бег по кругу быстро надоедает. Чтобы внести еще больше разнообразия, можно не только менять темп, но и бежать по разным поверхностям. Например, можно сделать так: первую неделю бегать только по асфальтированным дорожкам в своем районе, на второй недели переместиться в парк, а на третьей и вовсе побегать

по песку, если повезет. Но есть поверхность, которая совершенно не походит для бега – это бетонные плиты. В отличие от других материалов, бетон – абсолютно твердый и не амортизирует удары стопы. К слову, даже асфальт немного пружинит.

Как правильно бежать:

- плечи расслабить;
- смотреть вперед, подбородок также тянуть вперед, ни в коем случае не прижимать его к груди;
- руками двигать вперед – назад с хорошей амплитудой;
- корпус не наклонять, держать его прямо;
- бедра нужно выталкивать вперед и прямо, не закидывать назад и не вилять ими;
- ступней отталкиваться от земли, пружиня при этом. Отталкиваться нужно передней частью стопы, где подушечка большого пальца, а приземляться строго на середину стопы (ни в коем случае ни на носок или пятку);
- Не делать широких шагов – приземление стопы должно быть прямо под телом бегущего.

Зачем нужна разминка:

- Разминку нужно делать обязательно перед каждой пробежкой. Она помогает бежать легче и дольше, снижает риск травм. Во время разминки не только активизируются мышцы и увеличивается приток крови, но и запускается работа нервно – мышечной системы, когда мозг посылает команду мышцам сокращаться. Кроме того, в организме начинают активно вырабатываться ферменты, нагревается синовиальная жидкость, необходимая для смазки суставов. Каждую пробежку нужно начинать с ходьбы и так же заканчивать.

Общие правила.

- Правила безопасности точно такие же, как и для взрослых, соблюдать их необходимо всем.
- Следите за тем, чтобы ребенок не уставал, чтобы не было одышки и он не перенапрягался.
- Если во время пробежки ребенок жалуется на боли в животе, в боку, в сердце, тренировку необходимо прекратить. Если боли не проходят, обратиться к врачу.
- Не пытайтесь увеличить скорость бега. Дело в том, что темп, при котором человеку комфортно бежать, у каждого свой. И если подстроить скорость бега

под другого бегуна, то произойдет перенапряжение сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Организм человека так устроен – он сам способен регулировать скорость бега.

- Ребенок должен бежать легко.

- Следите за дыханием и общим самочувствием ребенка во время пробежки. Как только он начинает задыхаться, темп нужно снизить или вообще перейти на ходьбу.

- Не ставьте перед ребенком задачи дойти до определенной цели – пробежка должна быть оздоровительной, а не спортивной.

- Бегать начинайте с 1 раза в неделю. Постепенно увеличивайте до 2 раз, и если не наступает сильного утомления, можно бегать 3-4 раза в неделю. Ежедневные нагрузки организм будет легко переносить через 3-4 месяца, но стремиться бегать каждый день не обязательно.