

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 59 «Умка»
г.Подольск

Консультация для родителей
«Бег»

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Кочнева Н.В.

2018г.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

- а) ускоренная ходьба (3-5 минут);
- б) общеразвивающие упражнения (около 10 минут);
- в) бег (14-20 минут);
- г) ходьба (3-5 минут).

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег-ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

- а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;
- б) соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;
- в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;
- г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;
- д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;
- е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекашиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);
- ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние. Обычно это легко достигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.