

Детский бег: польза без вреда.

Оздоровительный бег – отличное средство укрепления здоровья, но только в том случае, если каждому ребенку подобрать индивидуальную нагрузку, соответствующую его силам: следует определить 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. Это в полнее достаточно, чтобы бег приносил пользу.

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

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

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется отдышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В первые 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 пик утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течении 5-7 мин. В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

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