*Рекомендации инструктора по физической культуре*

**«Ранний старт, или бегать раньше, чем ходить».**

Бег является наиболее естественной для человека формой физической активности. Для детей бег, безусловно, полезен, так как задействует большое количество мышц всего тела, укрепляет дыхательную и сердечно - сосудистую системы, активизирует мозговое кровообращение, а значит, и питание мозга. Бег для детей – это еще и любимое движение, выполняемое преимущественно на воздухе, иногда в процессе игр, доставляющее массу положительных эмоций.

Мудрые родители не станут препятствовать беговой активности ребенка в раннем возрасте, тормозя не только его физическое, но и интеллектуальное развитие.

Чтобы повысить интерес маленьких детей к бегу, необходимо использовать игровую ситуацию, разнообразить задания сюжетами.

Примерно с трехлетнего возраста ребенок может стать вашим полноценным партнером по бегу. Тренировки с маленьким ребенком не стоит начинать бегом от дома, будет лучше проехать пару остановок на транспорте и вернуться домой бегом. Такая задача более понятна ребенку, маршрут знаком, а значит, бег для детей будет в радость.

Покупка хороших мягких кроссовок и спортивного костюма тоже станет определенным стимулом для занятий бегом.

При оценке физической подготовки ребенка, необходимой для поступления в спортивную секцию, например, бег используется как одно из основных тестовых упражнений. Для определения выносливости ребенка применяется бег на длинную дистанцию, для качества быстроты – на короткую.

Дозировка беговых нагрузок для ребенка зависит от его индивидуальных особенностей и степени физической подготовки. Постепенно укрепляя здоровье в беге на короткие дистанции в невысоком темпе, ослабленные дети переходят к более серьезным нагрузкам, увеличивая дистанцию и темп.

Если занятие бегом не использует игровой ситуации, следует выбирать невысокий ритмичный темп без ускорений и замедлений, шаги при этом должны быть недлинными, а движения рук – расслабленными.

Тренировки начинать предпочтительно в теплое время года, постепенно переходя к более сложным условиям, закаливая организм ребенка и укрепляя характер. Не пытайтесь добиваться рекордов в ежедневных тренировках с детьми, но и не забывайте поощрять их старания и успехи.

По возможности, необходимо приучать детей бегать босиком по песку и мелководью, травянистым и земляным дорожкам, убедившись в отсутствии травмирующих факторов. Хорошо, если такой маршрут будет усложнен поворотами и уклонами.

Ребенок, который быстро и ловко бегает, успешно участвует в детских подвижных играх, эстафетах, достигает в них хороших результатов. Следовательно, повышается его самооценка и уважение в детском коллективе. Бег для детей также эффективен для воспитания выносливости и работоспособности, что в дальнейшем пригодится ребенку, каким бы видом спорта они ни занялся.

Ежедневная привычка ребенка бегать дает ему необходимую для нормальной деятельности организма дозу движений, укрепляет здоровье, способствует подготовке к службе в армии или приобретению определенной профессии.

Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.

*Кто раньше*.

Трое – четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих.

По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

*Догони обруч*.

Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.

Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами.

В этом беге ноги несколько больше согнуты в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранять равновесие, поэтому иногда разводятся в стороны.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам.

Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого моросящего дождя.

Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.