*Рекомендации инструктора по физической культуре*

**«Бег для малышей»**

Если многим взрослым не надо объяснять пользу и необходимость бега трусцой, то какие мнения есть о беге для детей и малышей?

Спортивное развитие детей тоже будет прекрасным, полезным и увлекательным (тут надо постараться) занятием.

Все, кто пребывает в состоянии счастливого родителя, знает, что с детьми нужен океан терпения, много внимания и, самое главное, проявить собственную фантазию. Потребуется вспомнить, адаптировать или придумать разные истории на заданную тему, придумывать игры, сюжеты и т.п.

Для тех, кто, как и мы, живут не в субтропиках, а в средней полосе России, погодные условия, безусловно затрудняют пробежки для взрослых, и тем более для детей.

Давайте рассмотрим, как сформировать привычку к пробежкам у ребенка.

Привлечь ребенка, даже очень активного, к длительным пробежкам, увы, трудно, да еще хотелось бы, чтобы все участники забега получали удовольствие. Сформировать привычку, перевести ее в умение можно только одним способом, древним, как века: собственный родительский пример. Только подключая ребенка к своим собственным пробежкам, желательного с малого юного возраста.

Рекомендуется использовать подход к бегу с увеличением маршрута, начиная с полутора - двух лет. Тогда к возрасту четырех-пяти лет можно добиться безостановочной пробежки в несколько километров. Что очень не плохо само по себе. Но ни прекрасная погода, ни восхитительный пейзаж, ни строжайшая дисциплина не заставят ребенка бежать так долго. Только совместные тренировки, терпение, фантазия и установки помогут вам достичь успеха.

Итак, если вы еще сомневаетесь, нужно ли вам начинать бегать и когда это сделать, то в следующий раз, когда ребенок предложит вам пробежаться, воспользуйтесь этим. А если вы уже бегун, то самое время пригласить кроху с собой. Воспользуйтесь хитростью: не начинайте бег от порога своего дома. Прокатитесь пару остановок на транспорте и обратно уже бегом – вот и появилась цель пробежки. Детям психологически тяжело бежать «в никуда». Еще одним стимулом к пробежкам может стать покупка - красивой формы или новых кроссовок.

Бег в холодную часть года. Для тренированного бегуна принципиальных изменений не происходит, но желательно разогрев в виде разминки проводить в тепле, в помещении. И только после, разогретым, выходить на маршрут, тогда простуды не страшны. При сильном понижении температуры рекомендуется бежать медленнее, контролировать дыхание, оно должно быть неглубоким.

Для бега с детьми предпочтительней первая рекомендация: проведите разогревающую разминку дома и выбегайте на небольшой маршрут.

При пробежке в качестве ориентира можно использовать такие показатели: тренированный ребенок чуть старше двух с половиной лет может пробегать 50 метров примерно за 20 секунд, 100 метров - за 45 секунд. Это хороший средний результат. Но следует наблюдать за состоянием и впечатлениями детей, важно комфортное состояние, его желание поиграть в бег и, если после всех усилий, ребёнок не захочет принимать участие в пробежках, то не стоит насильно заставлять, значит это не его или просто не пришло время.

Когда можно ожидать, что ребенок дорастет от ученика до партнера по бегу? Обычно это случается ближе к трем-четырем годам, но все это очень индивидуально. Зависит от начала тренировок, от характера малыша. Если в вашей семье бегает только папа, то можно использовать момент и привлечь также и маму – совместные семейные тренировки, тоже дадут хороший результат! Спортивное развитие детей и детский бег позволяют избыток энергии и повышенной активности детей направить в правильное русло.

Помимо развития выносливости, сохранения здоровья, пробежки с детьми на природе помогут развить важные качества характера: внутреннюю дисциплину, целеустремлённость, способность достигать целей, а вместе с этим спокойствие и уверенность.

Наблюдайте за своими детьми, любите ваших детей, начинайте с малого и вперед, к новой спортивной привычке!

В нашей жизни всё мгновенно.

Всё проходит и пройдёт.

Спортом надо непременно

Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,

Груз тяжелый поднимать,

По утрам тренироваться,

Стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта,

Не щади себя, сосед!

Бодрый мир веселых стартов –

Вестник будущих побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.

Обходись без докторов.

Своим телом занимайся.

Будь здоров! Всегда здоров!