

## **На старт, внимание, марш!** ***Правила оздоровительного бега.***

**В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надёжного средства против «болезней века» - инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все - и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче - родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.**



**На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, чего бы это ни стоило, запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.**

**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:

- ускоренная ходьба (3-5 минут);
- общеразвивающие упражнения (около 10 минут);
- бег (14-20 минут);
- 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:

- до начала занятий проконсультироваться, с врачом;
- соблюдать 2-часовой интервал между едой и началом тренировки;
- за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;
- необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;
- интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;



- **приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);**
- **правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для ребенка.**

**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 ребенка слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения в жаркую погоду не одевайте его в одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.**

**И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм 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. И затем, если вы бегали по лесу, можно прилечь и расслабиться.**

