

Бег для детей.



На самом деле, то, что бег – полезен для здоровья – такая же непреложная истина, как и выражение «небо голубое, а трава зеленая», «зубы необходимо чистить два раза в день» и так далее. Бег приносит пользу не только профессиональным спортсменам, но и любителям, так как благодаря ему усиливается кровообращение, кровь обогащается кислородом, ведь человек дышит глубже и чаще, бегая.

В нашей стране бег распространен, крайне мало, как среди спортсменов, так и среди обычных людей. И если в других странах утренняя пробежка стала уже чем-то обыденным для всего населения, то у наших людей представление о том, как и когда нужно бегать правильно, отсутствует. Даже известные спортсмены рассказывают, что бегали, только если их заставлял тренер, самим же не хотелось. И действительно, для большинства детей и взрослых долгий неспешный бег – неинтересное занятие.

Для того чтобы обучить ребенка культуре бега и привить ему любовь к этому занятию необходимо с раннего возраста заниматься с ним бегом. При правильном подходе к бегу и построении системы увеличения маршрута, любой ребенок сможет научиться бегать в три года, а уже к четырем сможет пробегать два-три километра, не останавливаясь.

Для таких успехов не нужны особых знаний и умений от родителя, также от него не требуется построения сложных схем. Однако родителю нужно самое главное – быть рядом с ребенком. Потому что даже если прямо у вас под окнами раскинулся прекрасный большой и безопасный парк, а на улице замечательная теплая погода – ваш ребенок не будет бегать один. Поэтому от родителей требуется не только поощрять бег ребенка, но и быть ежедневным компаньоном в пробежке.

Есть утверждение, что, не поощряя бег у своих детей, родители мешают окончательному формированию мозга малыша. А теперь подумаем, все ли родители спешат составить компанию ребенку в пробежке, если он этого просит? Если вам сложно заставить себя пробежать вместе с ребенком, то, как вы можете требовать ежедневной пробежки от ребенка? Каждому родителю, мечтающему видеть своего ребенка сильным и здоровым необходимо повторять каждый день про себя ту или иную мотивацию «Я бегу ради здоровья ребенка», «Я бегу ради его спортивного будущего» и так далее.

Не стоит возносить утреннюю пробежку на уровень подвига, ведь бегая каждый день, вы не только помогаете ребенку, но и приводите в форму ваше собственное тело. Если вы волнуетесь, что привлечете внимание прохожих своим неуверенным бегом или некрасивым спортивным костюмом, то будьте уверены, что все взгляды будут прикованы к вашему ребенку, который бежит рядом с вами.

Есть ли правила? Разумеется, обучать взрослых людей, как правильно бегать трусцой – было бы смешно. Однако есть один секрет, благодаря которому ребенку будет интереснее бегать. Не нужно начинать бег от двери дома. Лучше всего проехать пару остановок на автобусе, а потом известной малышу дорогой пробежать трусцой до дома. Добраться до дома – цель



понятная для малыша, поэтому ему будет интереснее ее достигать. Это интереснее, чем бежать по прямой, без определенного пункта назначения.

Обучать ребенка бегу можно уже в довольно раннем возрасте – к концу третьего года жизни. Очень полезно до этого возраста и уже в более старшем возрасте бегать босиком по песочку. Хорошей мотивацией для пробежки станет покупка новых красивых кроссовок – тогда малыш обязательно захочет их опробовать.

И напоследок: зачастую принято думать, что за пробежки с детьми должны отвечать папы. Это несправедливо, поэтому, уважаемые мамы, присоединяйтесь, а лучше всего, бегайте всей семьей. Таким образом, вы не только вырастите будущего спортсмена, но и укрепите ваше здоровье.