

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ БЕГА





Перед тем как развивать у ребенка навыки бега, ознакомьтесь с основными техниками бега и узнайте о пользе бега для физического развития ребенка

- ☒ Начните делать с ребенком совместные пробежки. **Объясните ребенку**, сколько вы сегодня планируете пробежать, где и до какого пункта пролегает ваш маршрут. Поддерживайте **положительное настроение** ребенка, **учите ребенка сосредотачиваться** на пробежке, не отвлекаться на окружающую ситуацию, не смотреть по сторонам.
- ☒ Начинайте тренировки на плотно утрамбованном песке, земле или на подстриженном газоне.
- ☒ Ребенку сначала сложно соблюдать правильный темп бега, поэтому первые тренировки **старайтесь бежать рядом с ребенком**, но на шаг впереди задавая правильный темп.
- ☒ Обращайте внимание на технику, скорость ребенка, при необходимости вносите корректировки, советуйте ребенку, как правильно ступать, как держать руки. При беге не держите ребенка за руку.

СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОБЕЖКИ

- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно и которая не будет сковывать его движения. Даже если на улице прохладно, не закутывайте его на пробежку.
- ☒ Возьмите с собой на пробежку воду в удобной таре.
- ☒ Старайтесь устраивать пробежку на свежем воздухе. Помните, что снегопад не является препятствием для тренировки.

