

Рекомендации инструктора по физической культуре

«Как научить ребенка бегать»

(по материалам Института человеческого потенциала в Филадельфии)

Беговые навыки способствуют развитию мозга, потому что за бег отвечает кора головного мозга, и бег, в свою очередь, стимулирует развитие коры.

Регулярный бег стимулирует дыхание и наполняет ребенка энергией.

Не нужно перекутывать маленького ребенка перед бегом.

Подумайте об удобной обуви.

Начинать лучше на утрамбованной земле, на стриженном газоне, на плотно утрамбованном песке.

Никогда не принуждайте ребенка к бегу И, НЕ ДЕРЖИТЕ ЗА РУКУ, когда будете бегать вместе.

Для начала бегите на шаг впереди ребенка и задавайте правильный темп.

Для начала маленькие дети полны энтузиазма и бегут слишком быстро, правильный темп бега они взять не могут.

Регулярно бегайте одним и тем же маршрутом.

Рано или поздно ребенок изучит постоянный маршрут и перестанет останавливаться и отвлекаться. Старайтесь всегда бегать на свежем воздухе, снег не является препятствием для бега.

Прежде чем приступить к бегу, всегда предупреждайте ребенка до какого места вы сегодня побежите. Постарайтесь проявить изобретательность с тем, чтобы бег доставлял ребенку удовольствие.

Главная идея Домана - постепенность.

Видимо, схемы могут быть разными, но в основном они рассчитаны на несколько месяцев, в течении которых вы втягиваете ребенка в бег.

Доман предлагает начать с двухлетним ребенком бегать по 10-15 секунд, но таких пробежек должно быть несколько. Постепенно увеличивайте дистанцию пробега, чтобы ребенок мог пробежать сто метров.

После этого выстраивается схема.

1я неделя - 20 пробежек по сто метров ,

3я неделя -15 пробежек по 120 метров,

6я неделя -12 пробежек по 150 метров,
9я неделя- 10 пробежек по 180 метров,
12я неделя 8 пробежек по 230 метров,
15я неделя - пробежек по 300 метров,
18я неделя -4 пробежки по 380 метров,
21я неделя 3 пробежки по 600 метров,
24я неделя- 2 пробежки по 900 метров.

В институте к освоению беговой программы приступают когда детям исполняется(!)18месяцев. Лучше всего бегать каждый день, но минимум 4 раза в неделю. Каждый день вы немного увеличиваете пробегаемую дистанцию, доводя ее до 5ти километров.

Доман рекомендует удлинять дистанцию на 250 метров в месяц.

Многие дети в институте Глена Домана пробегают по 5 километров в возрасте 4 года, на это им хватает порядка сорока минут.

Как дополнение к достигнутым пяти километрам, Доман рекомендует вводить небольшие ускорения, доводя их до 10 ускорений на 50 метровой дистанции. Перекрестный бег характеризует функционирование развитой коры головного мозга.

Если это происходит в 2-3 года, ваш ребенок далеко ушел от среднестатистических результатов. (Средний показатель - шесть лет).

БЕГ панацея от многих бед,
Полюби его и счастлив будешь,
БЕГ здоровье тебе принесет,
И в жизни опорой будет.

Жизнь наша годами прирастает,
Но любовь к бегу не пропадает.
Становишься старше, года идут,
И новые старты нас ждут!