

### Безопасный бег для детей.

Советы родителям - как ребёнку соблюдать безопасность при беге.



Весна – время первых серьёзных забегов не только у взрослых, но и детей школьного и дошкольного возраста. Всем хорошо известно о том, какую пользу бег несёт для здоровья и развития личности, но только в том случае, если соблюдать базовые правила безопасности. Детям, конечно, не до них, а взрослым не помешает сохранить себе памятку.

**7 самых простых правил и советов**, соблюдая которые, ваш ребёнок будет бегать только во благо собственного здоровья.

1. Никогда не заставляйте ребёнка бегать в дошкольном возрасте. Ребёнок не имеет мотивации для монотонного бега по кругу. Часто родители, увлекающиеся спортом, совершают ошибку, нагружая ребёнка спортивными задачами, когда он только научился ходить. Хотите увлечь малыша бегом? Предложите ему развлечение в этом формате, а не интенсивную нагрузку.



2. Врачи сходятся во мнении, что бегать ребёнку лучше начинать с трёх лет. В столь юном возрасте можно проводить тренировки на дистанции до десяти метров. Больше бегать без остановки детям не рекомендуется, так как суставы ещё не сформировались и такая нагрузка ни к чему. Для увлекательности процесса попросите ребёнка пробежать змейкой, оббежать препятствие или просто нарисуйте линию на земле для его маршрута.

3. Где бегать? Помните, что у ребёнка ещё несформировавшийся организм. Идеальное место для пробежек с детьми – на природе, где лесные ровные и длинные дорожки. Ни в коем случае детям нельзя бегать по асфальту и тем более бетону, велик риск

возникновения проблем с опорно-двигательным аппаратом. Если у ребёнка нет возможности бегать по улице, то гораздо безопаснее будет перейти в зал. В закрытом помещении свои плюсы – отсутствие неровностей, подъёмов и спусков. Соответственно, риск получить травму меньше.

4. Если ваш ребёнок занимается бегом профессионально, то обязательно проследите за его состоянием после тренировки или соревнования. Важно, чтобы у него не было одного из следующих симптомов:

- Одышки;
- Болей в животе;
- Ощущения покалываний в области сердца.

Если ребёнок жалуется на один из вышеуказанных симптомов или у вас возникает подозрение относительно его состояния, то немедленно запретите ему тренировки и отведите к врачу.

5. Аллергия при беге – это грустная реальность. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок получал физическую нагрузку в правильном месте. Важно дышать чистым воздухом, иначе в организм могут проникнуть аллергены и ослабить детский иммунитет.

6. Следите, чтобы ребёнок после того, как закончит бегать, не позволял себе резко останавливаться. При такой смене темпа – очень сильно увеличивается нагрузка на сердце. Лучше будет перейти на шаг и только потом остановиться.



7. Самый лучший совет – бегите рядом с ребёнком. Во-первых, вы интуитивно почувствуете, приносит ли бег пользу для здоровья вашему чаду, а, во-вторых, сами всегда будете в отличной форме и правильным примером для него.

*Консультацию подготовила  
инструктор по физической культуре  
Селиверстова Наталья Анатольевна  
с использованием интернет ресурса [живуспортом.рф](http://живуспортом.рф)*