

# Памятка для родителей.

## Азбука оздоровительного бега.

1. Главное в физическом воспитании дошкольника - развитие выносливости (это качество определяет состояние сердечно - сосудистой системы).
2. Основное средство развития выносливости - бег.
3. Чем больше ребёнок бегают, тем становится здоровее.
4. Пока ребенка не усадили за парту, он должен бегать столько, сколько хочет (ограничения минимальны - вызваны только педагогической необходимостью).
5. Хорошо, когда ребёнок бегают для здоровья и удовольствия.
6. Не настаивайте на их участии в соревнованиях на длинные дистанции вместе с взрослыми.
7. Не принуждая, учите детей длительному бегу для развлечения по внутреннему побуждению.
8. Каждая тренировка должна быть весёлой и разнообразной.
9. Бег естественное продолжение игры. Детская игра - это бег на длинную дистанцию с перерывами.
10. Выносливость - дар природы, которым мы наделены в детстве и который теряем, становясь взрослыми.
11. Не допускайте, чтобы бег из игры превращался во что-то целенаправленное.
12. Берегитесь напряжений связанных со спортом (занятия для результата, рекорда, а не для здоровья).
13. «Конкуренция и родительский эгоизм - главные камни преткновения для юных бегунов» *(Джорж Шихен. Доктор)*.
14. Пусть дети научатся проигрывать. Хвалите его, выиграл он или проиграл.
15. Не принуждайте, не привлекайте ребёнка к совместному бегу, бегайте с ним в его темпе.