

Хочешь быть здоровым – бегай!

*Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай! -
Говорили древнегреческие мудрецы...*

Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Ребенок в дошкольном детстве должен получить всестороннее развитие: физическое, духовное, нравственное.

Все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни.

А что мы знаем о беге? Что же такое бег?

Бег — один из способов передвижения человека. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит — что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола или от земли. Можно сказать, что человек умеет «летать»!

Сегодня в спорте существуют такие виды бега:

- ✓ Бег с барьерами.
- ✓ Эстафетный бег.
- ✓ На короткие дистанции.
- ✓ Длинные дистанции.

Если вы бежите быстро, то вы развиваете скорость. Быстрый бег не используется на длинных дистанциях, потому что быстро бегущий человек так же быстро устаёт. А если вы бежите долго и медленно, то укрепляете сердце. Такой бег называется оздоровительным. Именно такой вид бега является важнейшей составляющей для правильного физического развития детей.

Цель оздоровительного дозированного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшать газообмен, укреплять мышцы, кости и суставы.

•Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.

•Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Оздоровительный бег имеет простую, не требующую обучения технику, а его воздействие на организм человека чрезвычайно велико. Особенно актуален оздоровительный бег для детей, потому что его общее влияние связано со снижением заболеваемости.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь...» Гораций.

Будьте ЗДОРОВЫ!