***«Оздоровительный бег,***

***несколько простых советов»***

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное

ему с раннего  возраста.  При  беге  работают  практически

 все  группы  мышц,  что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

Что же такое оздоровительный бег? Это длительный бег в медленном темпе.

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

Значение оздоровительного бега: 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 является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений (к ним относят бег,  спортивную  ходьбу,  плавание  и  т.  п.),  а  потому  и  самым  массовым.

Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на систему кровообращения и иммунитет*.*В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Бегуны имеют лучшие показатели липидного обмена (обмена жиров). Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. Весьма эффективно в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1ч в день, что соответствует расходу энергии 300-400 ккал – в зависимости от массы тела).

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (уменьшением подвижности).

***Как дышать во время бега?***

Детей дошкольного возраста нужно приучать бегать с закрытым ртом.  Зачем? Чтобы позволить ребенку самому регулировать физическую нагрузку и вовремя переходить на ходьбу.

Первые тренировки показали, что когда дети бегают с закрытым ртом, они учатся правильно дышать носом и через рот в организм ребенка не попадает ненужный холодный воздух и частички пыли. Ребенок четко чувствует время и место остановки, и переход на ходьбу. Опыт показывает, что вначале ребенка надо научить правильно дышать и лишь затем постепенно увеличивать нагрузки и время бега.



При проблемах с проходимостью носовых ходов, например, при заложенности носа, искривлении носовой перегородки, допустимо вдыхать носом, а выдох делать ртом.

***Не допускаются к бегу дети, имеющие противопоказания!***

Нельзя, заниматься бегом детям при тяжелых заболеваниях, бронхиальной астме, острых болезнях желудка и инфекционных заболеваниях в стадии обострения. Если противопоказаний нет, то можно приступить.

***Сколько по времени длится оздоровительный бег.***

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1,5 минут до 7-12 минут в среднем темпе.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд.

***Основные принципы бега:***

-бег должен доставлять детям удовольствие;

-бегать вместе с детьми, но в темпе детей;

-бегать каждый день;

-чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;

-после бега не забывать расслабиться.

Оздоровительный бег-это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка.

