

Оздоровительный бег

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).

Оздоровительный бег-это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка и подготовить к школе.

МКДОУ детский сад №21

«Родничок»

Оздоровительный бег

