

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - БЕГАЙ!

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

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

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Чрезвычайно полезно бегать во все времена года, используя преимущества свежего воздуха для закаливания детей, укрепления и тренировки дыхательной системы.

В разных условиях особенно проявляется прикладной характер бега, умение бегать по разным поверхностям, в разных метеорологических условиях, в разной одежде и обуви. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой. А бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущим привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

