**«Оздоровительный бег для дошкольников»**

Еще мыслители Древней Греции говорили:

«Хочешь  быть     здоровым -  бегай!

Хочешь  быть  красивым -  бегай!

Хочешь  быть  умным  -   бегай!»

**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.**