**Консультация для родителей**

# «Оздоровительный бег»

#### *Бегом от болезней*

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. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

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. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. 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).

#### Оптимальный объем занятий

Чтобы аэробная нагрузка оказывала полезное воздействие, она должна длиться не менее 20-25минут. Очень легкий способ проверить, не слишком ли вы напрягаетесь во время пробежки – «речевой тест». Напевайте какую-нибудь песенку или читайте стихи. Как только появятся трудности со слитным произношением – оно станет прерывистым, снизьте темп тренировки.

#### Где лучше бегать?

Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности – самые лучшие и безопасные. Годится все: трава, асфальт, гаревая дорожка, искусственное покрытие, «бегущие дорожки» и др. однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Занятия в помещении или на улице приносят одинаковую пользу.

Бег на свежем воздухе: позволяет заниматься бесплатно; дает возможность тренироваться тогда, когда хотите; позволяет дышать свежим воздухом, если вы бегаете в загородной зоне.

#### С чего начать бег?

Вот вы и решили заняться здоровым образом жизни и приобщиться к спорту. В первый день бега можно пробежать только 15минут в медленном темпе. Нужно, чтобы организм привык к бегу. Тренируйтесь 2-3раза в неделю, при этом увеличивая время бега, оптимально на 5минут. Таким образом, вы должны увеличить бег до 40 минут в каждой тренировке. Бегать не более 4км, желательно не каждый день, а периодически.

#### Как правильно бегать?

Бегая, не обращайте особого внимания на темп, вы не на соревновании, бегите так, как вам удобнее. Периодически проверяйте пульс. Зимой бег можно заменить лыжами. Не забывайте, что для бега у вас должна быть удобная спортивная обувь и хлопчатобумажные носки. Обувь для пробежек нужно выбирать поудобней, с толстой подошвой, не слишком тяжелую. Пробежки желательно совершать в относительно безлюдных местах.

#### Как заниматься бегом на улице?

Главное правило постепенное увеличение нагрузки. Начать с пеших прогулок, постепенно увеличивая скорость ходьбы. Затем можно перейти на небольшие пробежки, чередуя их с ходьбой. Занятия бегом должны занимать не менее получаса в день. Лучше всего бегать по утрам, когда воздух еще не насыщен пылью, выхлопными газами и прочими прелестями городской жизни. Пробежки совершать не менее двух раз в неделю. При беге нужно соблюдать правильную позу. Не следует сильно наклоняться вперед, опускать голову вниз. Но не нужно запрокидывать голову назад, высоко поднимать подбородок. Голову нужно держать так, чтобы смотреть на 10-15шагов впереди себя. Руки согнуты в локтях под углом 90°. кисти не стоит сжимать в кулаки, все движения должны быть естественными и не напряженными. Уже после нескольких тренировок ваше тело само почувствует, какая поза для него лучше и будете принимать машинально.

**Беговая дорожка.**

Тренажеры бывают двух видов:

* Механические. Беговая дорожка приводится в действие силой ног бегущего. Не самый удобный вариант, но зато самый дешевый.
* Электрические. Дорожка движется сама, точнее ее приводит в движение электродвигатель. При этом есть масса дополнительных функций: имитация различных поверхностей, изменение угла наклона, автоматическая регулировка скорости движения, подсчет количества шагов, пройденного расстояния и многое другое. Не рекомендуется бегать босиком.

#### Главная тайна бега трусцой

 Это кислород. Это вещество имеет большое значение для нашего организма. Без него голодают клетки мозга. Кислород обеспечивает бесперебойную работу сердечной мышцы. Он сжигает калории, благодаря повышенному кислородному обмену освобождаемся от лишнего веса. Бег трусцой – идеальный метод поглощения организмом большего количества кислорода. Он является лучшим средством достижения хорошей физической формы.

#### Когда бегать?

Утренняя пробежка заставляет организм проснуться. Резко вставать с постели нельзя – потянуться. Обязательно выпейте стакан воды. Можно принять душ контрастный, заканчивать теплым. Тем, кто тренируется вечером, нужно помнить, что на голодный желудок бегать нельзя.

#### Скандинавская ходьба

Это ходьба с двумя палками в руках. Она поддерживает в тонусе и улучшает опорно-двигательный аппарат. Это лучшая активность для снижения веса естественным образом (без утомительных диет). Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения и правильного вдыхания воздуха на природе.

#### Пробежимся по морозцу!

Является эффективным средством от простуды. Соблюдать правила в одежде, дышать носом, принять после теплый душ – профилактика простудных заболеваний.

### Бегайте на здоровье!