



## Полезьа бега для детей раннего возраста

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах.

Для того, чтобы направить в правильное русло бег для спортивного физического развития детей, исключить отрицательные моменты для здоровья, нужно знать какую пользу дает пробежка в юном возрасте.

- ***Стимулируется мозговая деятельность.***

Кто чаще бегает, тот лучше учится. Если утренние пробежки включены в распорядок дня, то чадо приучается к дисциплине и ответственности.

- ***Повышается выносливость.***

Бег для детей выступает циклическим упражнением, позволяющий организму вырабатывать свойство нагружаться физически, при этом меньше уставать.

Выносливость способствует быстрому восстановлению.

- ***Улучшается дыхательная система.***

Если ваш ребенок страдает заболеванием верхних дыхательных путей спортивный бег, один из лучших способов устранить недуг. Это подтверждается исследованиями. Ребята школьного возраста от 7 до 11 лет в течение года под командой опытного тренера занимались бегом на улице. В течении двух первых месяцев легкие пробежки, чередовались с ходьбой. Затем на четвертый месяц бег стал разогревающим элементом перед играми в футбол. Здоровье закалялось на улице, дыхание позволяло пробегать 300-500 метров. Дальше больше, нагрузка возрастала, и дети стали бегать 2-3 км отсюда второй плюс.

- ***Укрепляется сердечно-сосудистая система.***

Стабилизируется артериальное давление. Минимизируется сердцебиение благодаря физическим нагрузкам.

***А также бег составляет основу комплекса ГТО.***



Информацию подготовила  
Инструктор по ФК Маркова Светлана Валерьевна