ВЫСТУПЛЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

«КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ»

Левин А.Л.
директор МБОУ «СОШ №4
г. Красноармейска»

2016 г.

Великий спортсмен Владимир Куц однажды сказал: "Бег – это искусство, овладеть которым может лишь выносливый, волевой, дисциплинированный человек".

Бег – естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни. Быть здоровым и энергичным, волевым и выносливым детям и взрослым помогают беговые тренировки. Чтобы бег стал привычкой и умением, нужно начинать пробежки с ребенком очень рано.

Ваш малыш ежедневно занимается на детском спортивном комплексе, он получает необходимую физическую нагрузку, тренирует мышцы и укрепляет иммунитет. Действительно, детские спортивные комплексы позволяют детям укреплять здоровье и физически развиваться. К тому же выполнять спортивные упражнения на детском спортивном комплексе интересно и весело, поэтому родителям не приходится заставлять ребенка тренироваться. Однако, очень важно дополнять занятия на детском спортивном комплексе ежедневными пробежками.

Как бег влияет на здоровье человека?

Полезен ли бег для здоровья? Влияние бега на здоровье человека сложно переоценить. Обратите внимание на спортсменов, регулярно выполняющих пробежки: мышцы подтянуты, дыхание ровное, цвет лица здоровый. Люди бегают ради хорошего самочувствия, настроения, ради хорошей фигуры. Какие мышцы развивает бег? Бег оказывает воздействие практически на все мышцы тела, но в первую очередь на ноги. Икры, ступни, бедра – получают максимальную нагрузку. Отвечая на вопрос, на какие мышцы влияет бег, можно добавить мышцы верхнего и нижнего пресса, часть спинных мышц, мышцы рук и др.

Какая польза от бега и как бег влияет на организм человека?

- Польза бега для сердечно-сосудистой системы. Особенно благотворное влияние бег оказывает на здоровье человека на уровне мельчайших сосудов – артериол, венул, капилляров. Бег укрепляет сердечную мышцу. Регулярные пробежки помогают предотвратить многие проблемы с сердцем, а также устранить уже имеющиеся заболевания.
- Польза бега для дыхательной системы. Бег развивает дыхательные пути и объем легких. Повышается выносливость организма.

- Польза бега для печени. Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи.
- Польза бега для иммунитета. Бег закаляет организм. Вы и Ваш ребенок будете меньше болеть простудными заболеваниями и гриппом.
- Польза бега для похудения. Чтобы избавиться от лишнего веса, достаточно выйти на улицу и пробежаться.
- Польза бега для нервной системы. Бег вырабатывает гормоны счастья. Вы легко избавитесь от стресса и справитесь с неприятными мыслями.
- Польза бега для здоровья заключается в изменении биохимического и кислородного состава крови, благодаря чему уменьшается риск возникновения онкологических проблем.
- Польза бега для суставов и позвоночника. Бег тренирует практически все группы мышц, а здоровые мышцы – залог здоровых суставов.
- Бег способствует очищению организма от шлаков и токсинов, которые выделяются с потом;
- Бег – лучшее лекарство от головных болей и бессонницы;
- Бег замедляет процесс старения организма;
- Бег повышает работоспособность и улучшает умственную работу. Американский врач-физиотерапевт Гленн Доман утверждает: «Мешать ребенку бегать - значит тормозить окончательное развитие и формирование его мозга». Не удивляйтесь, если после регулярных пробежек у вашего ребенка повысится успеваемость в школе;
- Бег на длинные дистанции развивает выносливость организма;
- Бег формирует личные качества: самоконтроль, силу воли, целеустремленность.

Список о пользе бега для здоровья можно продолжать очень долго.

Рассмотрев, что развивает бег и как он влияет на здоровье взрослых и детей, можно перейти к особенностям беговых тренировок.

Польза бега по утрам и вечерам

Бег в жизни человека играет важную роль. В какое время суток полезно бегать? Это зависит от вашего биологического ритма. И утренний, и вечерний бег полезен для здоровья человека. Польза бега по утрам неоспорима. Утренний воздух повышает работоспособность, поднимает настроение и заряжает положительной энергией на целый день. Несколько минут пробежки с утра помогут вашему ребенку настроиться на школьный

день, взбодриться и получить заряд положительной энергии. К тому же, утренний бег отлично сжигает калории. Пользу утреннего бега вы ощутите сразу же после первой пробежки. Только бегать нужно систематически, иначе результатов не будет. Польза бега по вечерам ничуть не меньше, чем по утрам. Вечерний бег улучшает сон, помогает избавиться от отрицательных эмоций, которые Вы получили за день. Таким образом, выбирать время для пробежек с ребенком нужно выбирать исходя из личных предпочтений, режима дня и возможностей.

Готовимся к пробежке

Бег для детей не должен быть утомляющим. Начните с короткой дистанции, а потом можно постепенно ее увеличивать. Для детей очень полезен бег в гору и по песку, мелкой воде, поскольку позволяет разнообразить нагрузку и приучает регулировать длину и частоту беговых шагов.

Важно, чтобы одежда и обувь были удобными. Выбирайте спортивную одежду. В зимнее время года подойдут спортивные штаны и ветровка, летом – костюм из спортивных брюк и легкой майки. Подбирайте кроссовки, удобные для бега.

Перед бегом нужно провести легкую разминку, чтобы подготовить мышцы к беговым нагрузкам. Но не переусердствуйте, организм не должен уставать перед пробежкой, на которую понадобится достаточно сил.

Бегаем с удовольствием!

Бег в жизни человека занимает важное место. Гленн Доман пишет, что в институте Филадельфии дети начинают заниматься бегом с полутора лет, и уже к четырем годам большинство из них пробегает пять километров без остановки. Чем раньше ребенок начнет организованно заниматься, тем лучше будет происходить его физическое развитие. Но как заставить малыша систематически выполнять пробежки? На любовь к бегу может повлиять покупка красивых и мягких кроссовок, или беговая прогулка в парке, которая заканчивается катанием на карусели, качелях и т.д. Бегайте вместе с ребенком! Тем самым Вы подаете личный пример, следите за дистанцией, состоянием ребенка и тренируетесь сами.

Если Вы хотите, чтобы ваш ребенок стал здоровым и крепким, сильным и выносливым, и возможно, выдающимся спортсменом, Вам тоже придется приложить к этому усилия!