

ПОЛЬЗА БЕГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Бег – естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни.

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

- ✚ Польза бега для сердечнососудистой системы.
- ✚ Польза бега для дыхательной системы.
- ✚ Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи.
- ✚ Польза для иммунитета. Бег закаляет организм. Вы и Ваш ребенок будете меньше болеть простудными заболеваниями и гриппом.
- ✚ Бег вырабатывает гормоны счастья.



Готовимся к пробежке:

Начните с короткой дистанции, а потом можно постепенно ее увеличивать. Для детей очень полезен бег в гору, по песку, мелкой воде, поскольку позволяет разнообразить нагрузку и приучает регулировать длину и частоту беговых шагов. Перед бегом нужно провести легкую разминку, чтобы подготовить мышцы к беговым нагрузкам.

Важно, чтобы одежда и обувь были удобными.