



ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ

**Рекомендации
для занятий оздоровительным
бегом**

Здоровых А.А., учитель физической культуры

**Если не бегаешь, пока
здоров, придется бегать,
когда заболеешь.**

Гораций



Задачи:



- укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
- повышение двигательной активности и работоспособности у учащихся;
- формирование навыков здорового образа жизни

Основные принципы занятий оздоровительным бегом:

1. Бег - это удовольствие
2. С чего начать?
3. Найди свой темп.
4. Не забывать о самоконтроле.
5. Главная цель - это укрепление здоровья.



Основной стимул занятий оздоровительным бегом:

- удовольствие, которое он приносит;
- чувство гордости от преодоления собственной лени и малоподвижного образа жизни;
- польза от улучшения работы легких, сердца, головного мозга и мышц;
- более быстрое восстановление организма после умственных нагрузок в школе.

С чего начать?



- Получить разрешение врача.
- Выбрать время и место, удобные для занятий.
- Осуществлять разминку перед бегом.
- Обеспечить постепенность увеличения нагрузки.
- Выбрать свой темп.

Выбираем нагрузку

- Индивидуальный подбор нагрузки.
- Выбор темпа и длины дистанции.
- Регулирование нагрузки по пульсу и самочувствию.



Дневник физкультурника

- Настроение.
- Самочувствие.
- Желание заниматься.
- Переносимость занятий.
- Болевые ощущения.



Спутники здоровья

- Соблюдение гигиены
- Солнце.
- Воздух.
- Вода.
- Отказ от вредных привычек.



**Бег-это неиссякаемый
источник здоровья,
бодрости и красоты**

