***«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ»***

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против болезней века – инфаркта, гипертонии, и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все, особенно дети. А бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3-х лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям бегом. Начиная с 4-х лет детей можно брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, чего бы это ни стоило, запланированное расстояние. Важно, чтобы поле занятий ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

**