ПОБЕЖАЛИ?
ДА, ПОБЕЖАЛИ!

Лекция о пользе бега для учащихся **6 - 9** классов

Область применения:
классный час серии **«ЗОЖ»**

Автор:
Ольга Михайловна Степанова,
учитель английского языка МБОУ **«Цивильская СОШ №1**
имени Героя Советского Союза М.В. Силантьева**»**
города Цивильск Чувашской Республики
2020

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ - БЕГАЙ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ - БЕГАЙ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – БЕГАЙ!

ЭТИ СЛОВА КОГДА-ТО ВЫСЕКЛИ НА КАМНЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №1

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ УКРЕПЛЯЮТ СТЕНКИ СОСУДОВ И ПОВЫШАЮТ ИХ ТОНУС, А ЕЩЁ НОРМАЛИЗУЮТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — НЕ ВАЖНО, ПОВЫШЕННОЕ ОНО У ТЕБЯ ИЛИ ПОНИЖЕННОЕ. А ЕЩЁ ВО ВРЕМЯ ТАКОЙ КАРДИОНАГРУЗКИ УКРЕПЛЯЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА.

Улучшение кровообращения

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №2

ВО ВРЕМЯ БЕГА ТВОЙ ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ ГОРМОН РАДОСТИ — ЭНДОРФИН, ПРИЧЁМ ЭТОТ ЭФФЕКТ СОХРАНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, НО И ПОСЛЕ. А ЕЩЁ ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА МЕНЕЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ И ПОМОГАЮТ ПРИ БЕССОННИЦЕ.

Избавление от депрессии

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №3

СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО БЕГОВАЯ НАГРУЗКА «УБИВАЕТ» КОЛЕНИ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК. НАОБОРОТ, РЕГУЛЯРНЫЙ БЕГ УКРЕПЛЯЕТ СУСТАВЫ — КОНЕЧНО, ЕСЛИ БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО И ПОСТЕПЕННО НАРАЩИВАТЬ НАГРУЗКУ.

Укрепление суставов

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №4

ВО ВРЕМЯ БЕГА И ПОСЛЕ НЕГО ЗАПУСКАЕТСЯ АКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ЛИПОЛИЗА — РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК. В УСЛОВИЯХ КАРДИОНАГРУЗКИ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ РАСХОДОВАТЬ СВОИ «ЗАПАСЫ НА ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ». ТАК ЧТО ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ ИЛИ ПОДСУШИТЬСЯ, СТОИТ НАЧАТЬ БЕГАТЬ

Сжигание жировой прослойки

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №5

ДОКАЗАНО, ЧТО ЛЮДИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ БЕГОМ, СПОСОБНЫ БЫСТРЕЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЗАДАНИИ И ОБЛАДАЮТ ПОВЫШЕННОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ. А ЕЩЁ БЕГ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ!

Повышение концентрации

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №6

ЛЁГКИЕ ВО ВРЕМЯ БЕГА ИНТЕНСИВНО РАБОТАЮТ, НАСЫЩАЯ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ ЕМУ КИСЛОРОДОМ. В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕГУЛЯРНЫХ ПРОБЕЖЕК ТВОИ ЛЁГКИЕ СТАНУТ СИЛЬНЕЕ, А ИХ ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ — БОЛЬШЕ.

Укрепление дыхательной системы

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №7

ТО, ЧТО ДЛЯ БЕГА НУЖНА ВЫНОСЛИВОСТЬ — НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ. С КАЖДОЙ ПРОБЕЖКОЙ ТВОЙ ОРГАНИЗМ БУДЕТ ОТОДВИГАТЬ СВОИ ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОГО И СТАНОВИТЬСЯ БОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫМ К КАРДИОНАГРУЗКАМ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СЕРДЦЕ И ЛЁГКИЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ, А ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ И КРЕПЧЕ.

Улучшение выносливости

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №8

ВО ВРЕМЯ БЕГА ЗАДЕЙСТВУЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ (А ЭТО БОЛЕЕ 600!) МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА. ТО ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТЫ КАЧАЕШЬ НЕ ТОЛЬКО НОГИ, НО ЕЩЁ СПИНУ, ПРЕСС И ДАЖЕ РУКИ. А ЕЩЁ МЫШЦЫ ПРИ БЕГЕ РАСТЯГИВАЮТСЯ И СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ. НЕ УПРАЖНЕНИЕ, А МЕЧТА СПОРТСМЕНА!

Укрепление мышц

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №9

ЕСЛИ ТЫ ЧАСТО СТРАДАЕШЬ ОТ ПРОСТУДЫ, ТО БЕГ ДЛЯ ТЕБЯ СТАНЕТ ЛУЧШИМ ДРУГОМ. ПРОБЕЖКИ (ОСОБЕННО В ПРОХЛАДНУЮ ПОГОДУ) ЗАКАЛЯТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ И СДЕЛАЮТ ЕГО БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМ К МИКРОБАМ.

Укрепление иммунитета

БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №10

БЕГ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ «ЗАРЯДИТЬ» СВОЙ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ ПЕРЕД ВАЖНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ ИЛИ В НАЧАЛЕ ДНЯ. ВО ВРЕМЯ БЕГА УСКОРЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ТКАНИ НАСЫЩАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ, А ЗНАЧИТ, ПРОЦЕССЫ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ИДУТ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

Заряд бодрости

БЕГ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ, ПРИРОДНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ НАШЕГО ТЕЛА И ДУХА!

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

БЕГАЙТЕ УМЕРЕННО, НО НЕ НА ИЗНОС ☺

Здоровья Вам и долголетия!

ПОБЕЖАЛИ?

Да, побежали!

Беги, Форест: 10 причин заняться бегом
https://www.redbull.com/ru-ru/10-reasons-to-run

Изображения:
https://cdn.xl.thumbs.canstockphoto.com/cute-dog-cartoon-running-vector-illustration-of-cute-dog-cartoon-running-illustration_csp13391228.jpg
https://c7.hotpng.com/preview/530/790/485/national-primary-school-stroke-child-estudante-learning-children-running.jpg
https://img.freepik.com/free-vector/_23-2147753107.jpg?size=338&ext=jpg
https://thumbs.dreamstime.com/t/boys-girl-running-illustration-43387317.jpg