



Если хочешь быть сильным - бегай, Если хочешь быть красивым - бегай, Если хочешь быть умным - бегай.

Бег - эффективное средство развития таких функций организма, как кровообращение, дыхание, обмен веществ. Бег укрепляет скелетную мускулатуру, способствует развитию сердечной мышцы, усиливает потребление кислорода и повышает способность организма приспосабливаться к различным меняющимся условиям внешней среды.

"Кросс Наций " - это одно из массовых спортивных мероприятий, как на территории РФ, так и в Красноярском крае. Он проводится ежегодно в сентябре (третье воскресенье). Важно отметить, что "Кросс Нации" - это не просто спортивное мероприятие, но и социально-значимое событие. Поскольку его основная цель - это пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой и спортом. Число участников с каждым годом увеличивается.

В настоящее время отличительной особенностью «Кросса нации» является то, что он носит массовый характер, очень демократичен, общедоступен и рассчитан на людей разных возрастов и с разной физической подготовкой.

На старт выходят все желающие – и профессиональные спортсмены, и олимпийские чемпионы, и ветераны спорта, и дети, и студенты, и люди с ограниченными возможностями.

В нашем городе 22 сентября в 11.00 часов на улице Гидростроителей состоялся старт Всероссийского забега. Маленькие спортсмены, воспитанники подготовительных групп, очень волновались. Не скрывали своего волнения и родители. Всем участникам необходимо было пройти регистрацию и получить номер. И вот у каждого есть свой номер, построение участников, торжественное открытие и все идут на старт.

Дети с удовольствием и с настоящим спортивным азартом приняли участие в забеге, соревнуясь в скорости, преодолевая дистанцию в 1000 м. Приятно было видеть воспитателей подготовительных групп, которые вместе с детьми вышли на старт и стали участниками забега.

В этот день не было победителей и проигравших; выиграли все участники, кто пришёл и попробовал свои силы, получив положительные эмоции, заряд бодрости и оптимизма. В финале мероприятия всех участников наградили сладкими призами, состоялась фотосессия победителей.

Мы надеемся, что принимая участие в таких массовых спортивных мероприятиях, родителей воспитанников ещё раз задумаются о своём здоровье и здоровье своих детей.

Инструктор по физической культуре Т.В. Гаранина Воспитатели: Голубева О.М. ,
Серебрякова Т.В.

