

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. Очень приятно, что второй год подряд мы принимаем участие в этом спортивном событии. 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 государственные чиновники, и дети, и студенты, и люди с ограниченными возможностями.

22 сентября в 11.00 на улице Гидростроителей состоялся старт Всероссийского забега. Некоторые ребята принимали участие уже второй раз в этом спортивном событии. Маленькие спортсмены очень волновались, не скрывали своего волнения и родители. Для участия нам необходимо было пройти регистрацию и получить номера. И вот у каждого есть свой номер, построение участников, торжественное открытие и мы идём на старт. Приятно было смотреть, когда родители вместе с детьми вышли на старт и стали участниками забега. Нашим ребятам пришлось соревноваться со школьниками. В нашей возрастной группе бежали ребята старше на 4 года.

Церемония награждения состоялась после завершения всех забегов. Победителей и призеров своих возрастных групп наградили медалями и грамотами. Нашего воспитанника Ревченкова Богдана наградили грамотой как самого юного участника забега, ведь ему всего 4 года. Для нас не было победителей и проигравших; выиграли все участники, все дети, кто пришёл и попробовал свои силы. Проводя такие массовые

спортивные мероприятие, мы привлекаем наших родителей воспитанников ещё раз задуматься о своём здоровье и здоровье своих детей.

Благодарим за участие: Ревченковых Богдана и Родиона; Шепеленко Марию; Сердюк Артёма; Горбунова Ярослава; Поливцевцеву Полину.





