

БЕГОВОЙ СПОРТ В НАШЕЙ СЕМЬЕ

**проект Ткаченко Матвея, 5 лет
д/с №9 "Золотой Петушок"
группа "Снегурочка"**



**Гуляя и путешествуя по разным местам,
я часто видел людей, которые играли в мяч,
бегали по стадиону, катались на велосипедах,
поднимали тяжелые штуки.**

**Они казались мне очень сильными и ловкими, и
я тоже захотел стать таким же сильным, но не
знал, как это делать.**



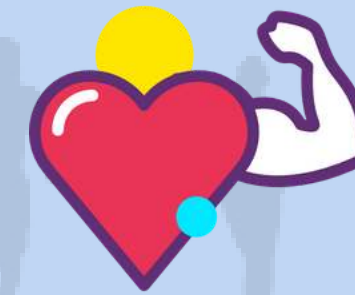
Мама предложила мне начать бегать с ней.

Мама рассказала мне, что бег – спорт для всех и он помогает:

Укрепить все мышцы и стать сильнее, выносливее и быстрее



Тренировать сердце, а его здоровье очень важно



Улучшить иммунитет и меньше болеть



Научиться быть дисциплинированным и ставить новые цели

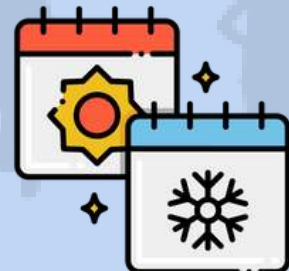


Всегда быть в хорошем настроении



Занятия бегом ничем не ограничены! Мы можем заниматься:

- **в любое время года**



- **в любом месте: на улице, стадионе и в любом городе**



- **в любое удобное время: утром, в обед и вечером**



- **самостоятельно, в компании и без тренера**



- **в самой простой экипировке:
нужны только кроссовки и спортивная удобная одежда**



Я узнал про бег интересные вещи

**Это самый древний вид спорта.
Первые соревнования прошли в древней Греции
около 776 года до нашей эры.**



**Начать заниматься бегом никогда не рано и не поздно.
Старейшему марафонцу из Индии Фоджа Сингху было 100 лет
на первом его соревновании!**

**Более 1 миллиарда беговых кроссовок
продается в мире каждый день!**





**Через 20 минут пробежки мы становимся счастливее
за счет гормонов счастья, вырабатываемых организмом:
мы меньше волнуемся и больше радуемся**



**Некоторые люди способны бежать по нескольку
дней подряд с перерывами и без.
Их называют ультрамарафонцы.**

Отличный способ проверить свои силы в беговом спорте - организованные массовые забеги для любителей

- Это тысячи бегунов разного возраста**
- Поездки в другие города**
- Разные дистанции**
- Новые люди и впечатления**
- Памятные медали за интерес и проявленное упорство**



Чтобы участвовать в таких забегах, необходимо готовиться и тренироваться не меньше 3 раз в неделю



За 2,5 года мы бегали в разных городах Свердловской области:

Новоуральск, Екатеринбург, Дегтярск

Соревновались в парке Оленьи Ручьи

**Посетили международный марафон в Казани в 2021 году,
а еще бегали в Санкт-Петербурге**





**Я участвовал в двух соревнованиях
со сверстниками на короткие дистанции**



**Моя мама бежит от 10 км
до полумарафона**



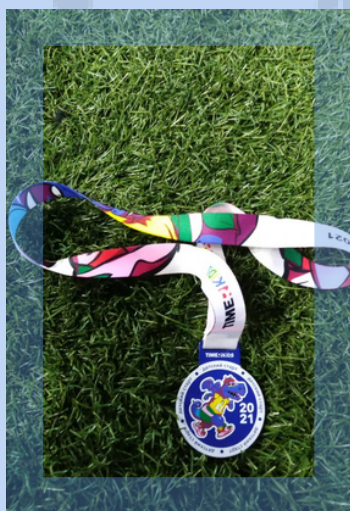
**Дядя, брат мамы, марафонец
с пятилетним стажем**



**Тетя, сестра папы,
легко преодолевает
дистанции в 5 км**



**Моему папе интересны
другие виды спорта, но он
всех нас поддерживает:
ждет на финише,
подбадривает и верит в нас**



Беговой спорт стал частью нашей семьи

Бег есть в жизни каждого человека: мы, дети, носимся по площадке и в парке, наши родители спешат на работу или в магазин. Все изначально могут бежать без усилий.

Так почему же не попробовать сделать бег спортом, который станет частью жизни?

#Всем бег

