

«Волшебство бега»

В нашем детском саду №112 произошло настоящее спортивное чудо!

17 июня на нашей волшебной дорожке встретились две самые дружные команды: Сначала свои силы проверили самые юркие и смелые **«Мышата»** из старшей группы, а затем эстафету подхватили хитрые и быстрые **«Лисята»** из подготовительной группы. Поводом для этой встречи стало не просто состязание в скорости, а настоящее знакомство с одним из самых древних и важных умений человека — искусством бега.

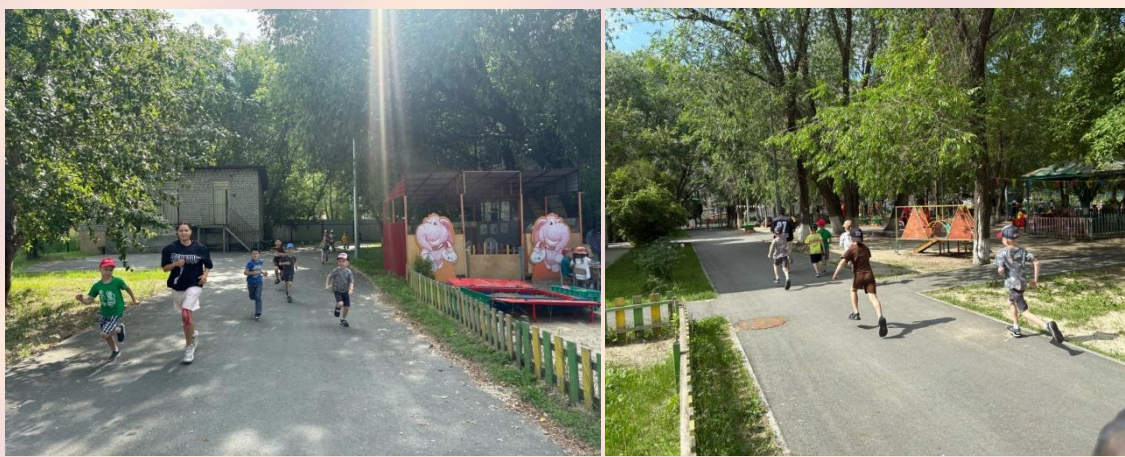
Для наших воспитанников это был не просто бег, а настоящий урок здоровья, дружбы и настоящей магии движения! В начале занятия ребята под руководством инструктора по физической культуре, провели весёлую разминку. Это важный ритуал, который помогает подготовить мышцы и суставы к предстоящей нагрузке. Качественная разминка снижает риск травм, делает движения лёгкими, а саму пробежку — комфортной.



В чём же волшебство?

Бег — это самое естественное состояние для ребёнка после ходьбы. Когда наши ноги касаются земли, кажется, что сам ветер подхватывает нас и несёт вперёд! Но за этим ощущением лёгкости скрывается огромная польза:

- ✓ **Сила и ловкость.** Бег делает ноги крепкими, как у настоящих богатырей, а всё тело — сильным и выносливым.
- ✓ **Здоровое сердце.** Во время бега наше сердечко стучит весело и бодро, разгоняя по всему телу энергию и прогоняя все хвори.
- ✓ **Дружба и команда.** Самое главное правило нашего праздника бега — помогать друг другу. Наши «Мышата» и «Лисята» усвоили его отлично: они бежали так, чтобы никто не остался позади, радовались успехам друзей и поддерживали тех, кто устал.



Золотое правило чемпиона!

Чтобы наша магия работала только во благо, есть одно **важное** правило, которое мы выучили навсегда: **бегать нужно с улыбкой, смотреть вперёд и никогда не толкать других.** Ведь самый главный приз — это не медаль, а хорошее настроение и крепкое здоровье!



Наш праздник удался на славу! И пусть пока не все умеют бегать так же быстро, как олимпийские чемпионы, но каждый наш воспитанник сделал огромный шаг к тому, чтобы вырасти здоровым, смелым и счастливым человеком. А значит, миссия выполнена!

Инструктор по физической культуре

Москалева Ольга Андреевна