# Заклад дошкільної освіти ясла-садок №1 «Дзвіночок»

Сарненської міської ради

**Захід до всесвітнього дня бігу «Марафон Здоров`я»**

**(для працівників закладу і дітей дошкільного віку)**

**і**

**Підготувала**

**інструктор з фізкультури**

**Людмила Довгопола**

# Захід до Всесвітнього дня бігу «Марафон Здоров`я»

**Мета:**

познайомити дітей з видом спорту – біг, з історією його виникнення, якостями, якими повинен володіти спортсмен  -бігун, атрибутами цього виду спорту,залучати дітей до занять бігом, до здорового способу життя.

**Інструктор з фізкультури:**Доброго дня,дорогі колеги,діти! Сьогодні в нашому садочку свято,присвячене всесвітньому дня бігу,яке називається «Марафон здоров`я»

У 2009 році в США «народилось» свято, яке з 2016 року придбало міжнародний характер – Всесвітній день бігу. Відзначається – кожну першу середу червня.

Ідеєю свята було залучення до бігу – простих людей по всьому світу, а також підтримати тих, хто вже полюбив біг. Саме доступність і простота зробили біг настільки популярним і поширеним видом спорту серед мільйонів людей.

* Офіційно проведено на міжнародному рівні в 2016 році, через рік свято зібрало учасників більш ніж з 180 країн світу, ставши одним з наймасштабніших спортивних заходів.
* До речі, користь бігу неоціненна для здоров’я:  
  • під час бігу йде насичення тканин киснем, також він сприятливо впливає і на серцево-судинну систему;  
  • біг дисциплінує, люди, що бігають регулярно, задоволені своєю фігурою і своєю працездатністю;  
  • ранкове тренування допомагає розігнати кров по організму, підвищує тонус, готує до робочого дня;  
   ввечері пробіжка допоможе позбутися від стресу та психологічної втоми, допомогає привести в рівновагу організм, це буде сприяти швидкому засипанню.
* Тож готуйте спортивну форму та скоріш на пробіжку

**Інструктор з фізкультури:**

Біг займає величезну нішу серед усіх видів спорту, адже самих різновидів бігу вистачить на будь-який смак. Деякі види бігу з'явилися в давнину, просто це був найзручніший спосіб для наших предків втекти від ворога і хижака. Так, мільйони років тому, людство почало бігати.   
Сьогодні нам нема чого тікати від кровожерних хижаків, а біг все ж зачепився за можливість вижити в світі зручного і швидкого транспорту. Чи думали наші предки, тікаючи від ворогів, що коли-то їх нащадки будуть віднічого робити бігати вранці? Назва «спортивний» такий біг отримав на відміну від пробіжок «за здоров’ям», які ви можете регулярно спостерігати де-небудь у парку, за те, що освоїти його в повній мірі можна лише за умови володіння певними якостями.

Від спортсмена біг  вимагає сили, швидкості,  реакції і, головне, витривалості. Адже спортивний біг — це, насамперед, результат. І заради нього виходить на доріжку доводиться в буквальному сенсі цього слова здійснювати неможливе.

На сьогоднішній день біг поділяють в залежності від дистанції на спринтерський (короткідистанції) і стайерский (довгі), а також на естафетний, марафонський і біг з перешкодами (бар’єрний).

**МАРАФО́НСЬКИЙ БІГ** – вид бігових змагань у легкій атлетиці, що полягає в подоланні дистанції завдовжки 42 км 195 м.

Уперше в історії сучасного спорту змагання з марафонського бігу відбулися на 1-х Олімпійських іграх (Афіни, 1896). З ініціативи французького філолога М. Бреаля змагання назвали «марафонським бігом» і присвятили воїну Фідіппіду. Припускали, що з фізіологічних причин подолати марафонську відстань здатні лише чоловіки, тому для жінок у програмі Олімпійських ігор ця дистанція з’явилася лише в 1984 р. (Лос-Анджелес).

Марафон-назва місцевості і міста в Греції,яка походить від імені героя давньогрецької міфології,у якій 12 вересня 490 року до нашої ери відбулась Марафонська битва,звістку про перемогу греків у якій до Афін приніс воїн-герой,жодного разу під час бігу не зупинившись на перепочинок,що й стало,за легендою,початком бігової дисципліни марафон.

Біг спортивний не вимагає скільки-небудь особливих умов для проведення змагань. Для них використовуються  легкоатлетичні стадіони, де головна увага приділяється лише вірною розмітці і якісного покриття бігової доріжки.Раніше ці доріжки були земляними, і асфальтовими. Але в даний час покриття виготовляється з синтетичних матеріалів.

Проводять змагання в будь-яку погоду. На літніх стадіонах для цього зазвичай є 8 доріжок, а зимові можуть обмежитися шістьма.Обов’язково наявність розміток, що вказують старт і фініш для всіх дистанцій, а також коридорів, де передається естафетна паличка.

Чимале значення, як вирозумієте, має і взуття бігуна — спеціальні туфлі-шиповки, які здатні забезпечити хороше зчеплення з поверхнею, а отже, і створити умови для відмінного результату.

Всі види спортивного бігу мають загальні правила. По команді «На старт!» спортсмени шикуються вздовж лінії, в залежності від місця, зайнятого на попередніх етапах змагань абоз гідно з жеребом. При цьому їх ноги знаходяться на спеціальних колодках або конструкціях, а руки і коліна стосуються  землі (спортсмену заборонено торкатися стартової лінії і, тимбільше, доріжки за нею).

Стартер, переконавшись, що всі бігуни знаходяться у відповідному положенні, дає команду: «Увага!». Спортсмени  подаються вперед, відривають коліно від доріжки і завмирають, спираючись об землю лише ногами і руками. За сигналом стартового пістолета або іншого пристрою, починається біг. До речі, якщо стартер зауважує хоч найменший рух до цього сигналу, він оголошує фальстарт. А спортсмен, з вини якого він був оголошений, отримує попередження.

**Інструктор з фізкультури:Отож запрошую всіх до бігу!**

-Біг навколо садочка з колективом і дітьми.

-Біг кожної групи по біговій доріжці разом з вихователями.

-Дві-три естафети з бігом.

**Старша група**-біг з м`ячем ,перестрибуючи через гімнастичні палиці.

**Середня група**-біг з прапорцем.

**Естафета для вихователів-**біг з перешкодами.