

День бегуна.

Добрый день, дорогие ребята и гости. Сегодня я пригласила вас, чтобы поговорить о беге. Все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни.

А что мы знаем о беге? Что же такое бег, откуда он взялся и для чего он нужен? Существует одно очень древнее изречение, которое звучит так: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай».



Бег — один из способов передвижения человека и животных. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит – что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола или от земли. Можно сказать, что человек умеет «летать».



Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убежать от хищников, охотиться на быстрых животных, служивших пищей, которые были намного сильнее и быстрее человека, и поэтому человек раньше на охоте чаще погибал. Со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали бегать не только для того, чтобы добывать себе пищу, играть или спасаться от врагов, но и для того, чтобы тренировать в себе силу, ловкость и выносливость. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился. И, конечно же, человек, благодаря тренировкам, мог успешно защищать свои земли и дома от врагов.



Бег стал не просто движением, а физическим упражнением. Со времен стали проводить соревнования в беге. Даже первые тринадцать Олимпийских Игр состояли только из одного вида спорта – из бега. Со временем спортивный бег становился разнообразным. Сегодня в спорте существуют следующие виды бега:



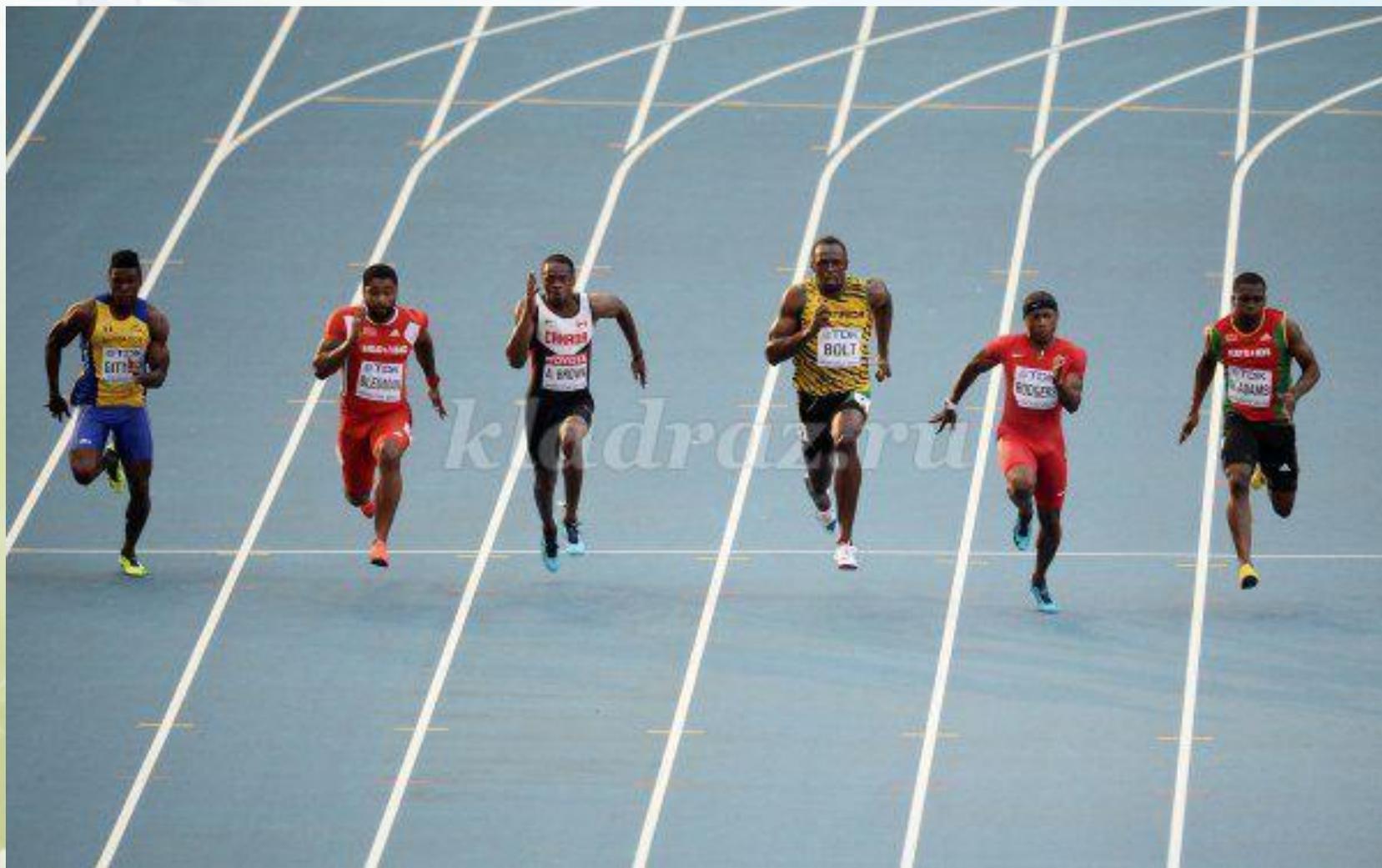
Бег с барьерами. Спортсмены бегут по дистанции, преодолевая барьеры.



Эстафетный бег. Участвуют 8-9 дорожек. В каждой команде по четыре человека. Все внимание приковано к эстафетной палочке. Спортсмен, бегущий в первом этапе должен передать её спортсмену, бегущему следующий этап. Если спортсмен потерял палочку, он должен поднять ее. Каждая команда бежит по своей дорожке.



На короткие дистанции. Стартуют 8-9 человек, каждый бежит по своей дорожке.
Средние дистанции. К средним относят дистанции от 800м до 3км.

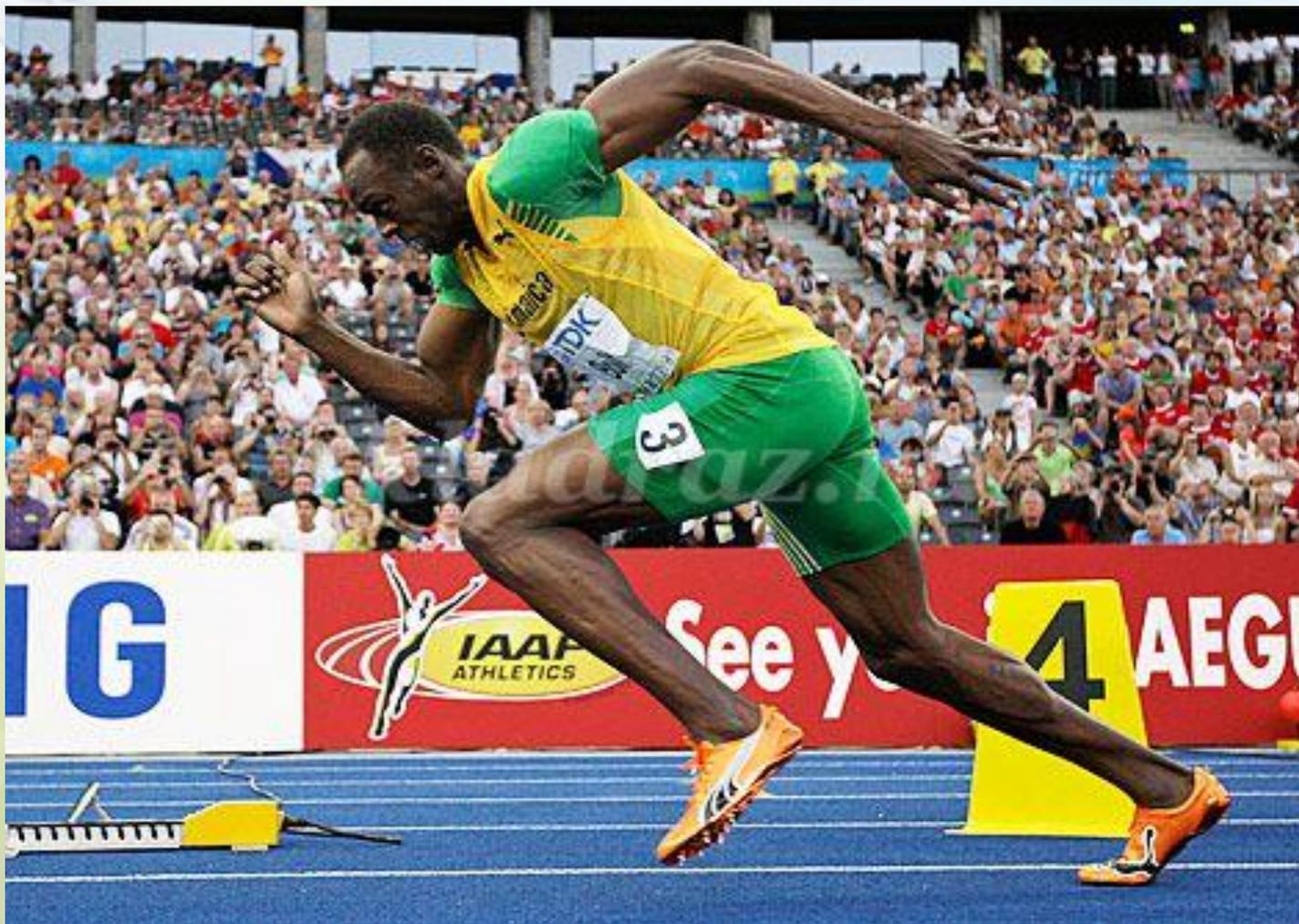


Длинные дистанции. Забеги проводятся не на стадионе, а на шоссе. На это время для машин закрывают проезд по автомобильным трассам. Старт массовый.

Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Марафонскую дистанцию бегут самые выносливые люди, и называются они стайеры. А самую короткую дистанцию 100м бегут самые быстрые люди, и называются они спринтеры.



Сегодня самый быстрый человек на планете спортсмен из страны Ямайка Усейн Болт.



Шесть лет его никто не может победить. И называют этого быстрого спортсмена «МОЛНИЯ»



- Ребята, а как вы думаете, соревнования в беге могут быть шуточные? Конечно, могут! В таких соревнованиях используются различные забавные виды бега:

Бег в ластах,



на лыжах,



в смешных костюмах. Такие соревнования поднимают настроение и помогают подружиться людям.



- Ребята, скажите, а бег используется только в соревнованиях? Конечно же нет. В каких ситуациях вы используете бег? Во время игр на улице и дома, если опаздываете куда-то, во время занятий физической культурой.

Если вы бежите быстро, то вы развиваете скорость.

Быстрый бег не используется на длинных дистанциях, потому что быстро бегущий человек так же быстро устаёт.

А если вы бежите долго и медленно, то укрепляете сердце.

Такой бег называется оздоровительным.

Оздоровительным бегом могут заниматься все: дети, взрослые и даже ваши бабушки и дедушки.



Но бегать, ребята нужно с умом. Оздоровительным бегом можно заниматься в парках, в лесу, у моря, озера, в поле, везде, где есть чистый воздух. Только тогда бег будет действительно приносить пользу, а вот если бегом заниматься вдоль автомобильных дорог или там, где загрязнённый воздух, то можно нанести непоправимый вред здоровью. И если вы болеете и у вас температура, то с бегом нужно повременить, потому-что если этого не делать, то наносится вред вашему сердечку.



Госюта, а вы знаете кто из животных самый быстрый? Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч. С такой скоростью на автомобилях по правилам не разрешается ездить, потому что это очень большая и опасная скорость.



Страус может развить скорость до 70км/ч. Это быстрее, чем разрешено ездить автомобилям по городу



А как вы думаете, кто быстрее бегает зайчик или волк? Вспомните сказки, всегда волк может догнать зайчика?

Зайчик бегает так же быстро, как и волк и может развить скорость до 50км/ч. Поэтому его не зря называют заяка «побегай-ка».

Каждая тренировка для спортсмена начинается с разминки. А если дети устали сидеть, то они делают что? Правильно тоже разминку.



Девочки и мальчики
скачут все, как мячики.

(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)

И руками хлопают.

(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)

И ногами топают.

(три раза топают ногами)

Глазками моргают.

(три раза зажмуривают глаза)

Всё — все отдыхают.

(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).

- 1. Чем бег отличается от ходьбы?
- 2. Какие физические качества тренируются при помощи бега?
- 3. Из каких видов спорта состояли первые олимпийские игры?
- 4. Какие существуют виды бега в спорте?
- 5. Как называется самая длинная дистанция в беге?
- 6. Как нужно бежать, чтобы развивать скорость?
- 7. Как нужно бежать, чтобы укреплялось сердце?
- 8. Можно ли заниматься бегом вдоль автомобильных дорог?
- 9. В каких местах нужно заниматься оздоровительным бегом?
- 10. Когда нельзя бегать?
- 11. Какое животное самое быстрое?
- 12. С чего начинается каждая тренировка?