

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 - 2021” - это одно из массовых спортивных мероприятий как на территории РФ, так и в Республике Татарстан. Он проводится ежегодно в сентябре (третье воскресенье), начиная с 2004 года. 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 россиян, и прежде всего молодежи, а также - вовлечение всех жителей нашей большой и многонациональной страны в одном общем ярком событии. Число участников с каждым годом увеличивается.

18 сентября 2021 года в рамках всероссийского дня бега - “Кросс Наций - 2021” прошло спортивно-массовое мероприятие “День бега”. Наша школа тоже участвовала в этом мероприятии. Все участники получили море улыбок, здоровья и отличного настроения! Бегайте на здоровье!

**Кросс нации 2021 «Всероссийского дня бега»**