

Подготовила Ирина Корнилова
Выпуск № 3

Время СПОРТА

Тренируйся дома. Спорт – норма жизни

На зарядку становись!

Чтобы утро было не только добрым, но и здоровым, нужно делать утреннюю зарядку, утверждают учёные.

Если вы дома один и вам скучно делать её в одиночестве, предлагаем размяться и сделать комплекс упражнений вместе с учителем физической культуры школы № 3 п. Безенчук **Собитом Собиржоновичем Сайдумаровым**.



Присоединяйтесь к ребятам школы № 3, которые каждое утро, перед уроками, выполняют бодрящие упражнения!

Переходите по ссылке на сайт школы: <https://vk.com/gboysoh3>

Полезное время с ГТО

В Самарской области проводится конкурс детского рисунка, посвященный Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

Возраст участников – не старше 15 лет.

Условия участия: участнику необходимо нарисовать на бумаге рисунок любым способом (карандашами, фломастерами, красками и т.д.) на тему «ГТО в моей жизни»; сфотографировать работу, опубликовать фото в социальных сетях «Instagram» или «ВКонтакте» с пометкой: «Участвую в конкурсе #гтовмоейжизни. Обязательно подписать автора и указать возраст. Необходимо использовать хэштег #гтовмоейжизни. На время проведения конкурса страницы в соцсетях, где размещается рисунок, должны быть открыты; рисунки принимаются до 30 апреля (включительно).

Объявление призов в 4 возрастных группах состоится 4 мая 2020 года.

Чтобы вы не скучали в режиме самоизоляции, запущен еще один конкурс – «Полезное время с ГТО».

Условия участия: необходимо в домашних условиях (в режиме самоизоляции) разработать физическое упражнение или комплекс физических упражнений; используя подручные средства и домашний инвентарь – швабру, подушку, чайник и т.п. (упражнения могут носить юмористический характер); нужно записать видеоролик с демонстрацией физических упражнений длительностью до 2-х минут и разместить его в специальном альбоме https://vk.com/videos-102408820?section=album_3 на официальной странице регионального оператора ГТО «ГТО в Самарской области» в социальной сети «ВКонтакте»; в описании под видео указать фамилию семьи, а также обязательно хэштеги: #гтодома #семейныйгто #домаспользой.

Победитель и призеры конкурса определяются при помощи лайков, набранных участниками. Голосовать могут все участники группы и не только.

Конкурс проводится до 30 апреля.

Победители и призеры этих конкурсов награждаются сувенирной продукцией с символикой ГТО.

С 2018 года комплекс ГТО включён в состав федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», инициированного Президентом РФ В.В. Путиным. К числу участников физкультурного движения присоединилось 235,9 тыс. жителей Самарской области в возрасте от 6 до 70 лет и старше. В выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО приняли участие более 97,2 тыс. жителей региона.

В 2019 году в тестировании приняли участие 28,7 тыс. жителей Самарской области, обладателями знаков отличия стали 13951 житель региона, в том числе: 4 989 – золотые знаки, 6 022 – серебряные, 2 940 – бронзовые.

САМОИЗОЛЯЦИЯ – НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СПОРТА

Идёт третья неделя самоизоляции. Тренажёрный зал и бассейн закрыты, выходить на улицу и посещать стадионы и спортивные площадки нежелательно. Но это не препятствие для тех, кто по-настоящему любит спорт: физической культурой можно заниматься и дома.

Сегодня любители спорта докажут, что форму можно поддерживать в любой обстановке.

Одним из первых пример жителям региона показал губернатор Самарской области **Д.И. Азаров**. Дмитрий Игоревич опубликовал в своём инстаграм-аккаунте спортивное обращение к гражданам, подкрепив его отжиманиями: «Давайте останемся дома. Можно заниматься физкультурой и спортом. Тренажёры, скакалки, беговые дорожки, гимнастические коврики вам в помощь. Приведём себя в надлежащую спортивную форму. Вперёд за собственным здоровьем!»

Главу региона с удовольствием поддержали ребята из детско-юношеской спортивной школы п. Безенчук и их родители.

Семья Агафоновых:



«Наши сыновья очень увлечены футболом, поэтому в жизни нашей семьи этот вид спорта занимает большое место. В период карантина юные спортсмены не прекращают своих занятий. Наоборот, к этому процессу подключается вся семья».

Семья Есиных: «Сидя



дома, мы не унываем и про спорт не забываем. И дистан-

Андрей Анатольевич Рапицкий, руководитель Комитета по физической культуре и спорту:

– В это непростое для всех время необходимо уделить внимание своему здоровью, правильному питанию и большему общению с близкими. Ведь только движение, физические упражнения, занятия спортом – лучший способ укрепить своё здоровье, повысить настроение и получить заряд бодрости на предстоящий день.



ционно можно заниматься, главное – иметь желание и стремление. А чтобы ребёнку было не скучно, помочь ему в этом».

Артём и Лиза Чурочкины: «Карантин – не повод



расслабляться! Поэтому наше утро начинается с зарядки. 10-20 минут физической нагрузки – и заряд бодрости в течение дня вам обеспечен!»

Семья Штанько написала



от имени всех родителей, дети которых тренируются в ФК «Авангард»: «До конца апреля жители Самарской области обязаны соблюдать режим самоизоляции и находиться дома. Для того, чтобы оставаться в форме и не прерывать тренировочный процесс, юные спортсмены нашего района вместе со своими родителями проводят регулярные занятия в домашних условиях. В этом им помогает организованное ДЮСШ дистанционное обучение. Огромное спасибо тренерам школы за оказанное содействие в это непростое время».

Не унывает на карантине и старшее поколение.



Тамара Александровна Митрофанова, инструктор по скандинавской ходьбе:

– Даже дома я не забываю про спорт. Три раза в неделю занимаюсь домашней тренировкой.

Полчаса в день на мышцы живота, рук и ног. Внук Ванечка помогает, вдохновляет.

Занимайтесь и получайте удовольствие и вы! Движение – это жизнь!

Татьяна Михайловна Казьянская, инструктор группы здоровья для людей пенсионного возраста:



– Занятия спортом и танцами способствуют выработке в организме эндорфинов, которые помогают отличному душевному самочувствию, поддержанию стабильно хорошего настроения и обретению внутренней гармонии. Делайте зарядку каждый день, не ленитесь и не находите причины отказываться от этой полезной привычки.