



ДУМАЙ! РЕШАЙ! ВЫБИРАЙ!

«Выбери здоровый жизненный путь!» — не раз слышал каждый из вас, уважаемый читатель. Кто-то не обращал внимания на эти слова. А кто-то серьезно задумывался и максимально прикладывал все возможные усилия для укрепления бесценного дара — своего здоровья!!!

А мы, в свою очередь, готовы предоставить массу достоверной и полезной информации. Читайте, узнавайте, думайте, выбирайте. И будьте всегда ЗДОРОВЫ!



В НОМЕРЕ:

Боевой дух ашек-пятиклашек на фестивале «Спортивная команда» 2 стр.

От увлечения к профессии 3 стр.

Спорт «ВШколе» в цифрах

4 стр.

Мой мир – муай-тай

5 стр.

Бинго здорового образа жизни

6 стр.

Равновесие на льду и в жизни

7 стр.

Занимайтесь спортом вместе с нами!

7 стр.

Спортивные каникулы

8 стр.

Боевой дух ашек-пятиклашек на фестивале «Спортивная команда»



Здоровье в порядке — спасибо, Движение Первых. Как говорится, в здоровом теле — здоровый дух! Уверены, вы это знаете не понаслышке. Пришло время показать свой боевой дух на спортивном семейном фестивале «Семейная команда» ашкам-пятиклашкам!

Утро 23 сентября выдалось на удивление замечательным!

Безоблачное небо, яркое солнце, тепло — бабье лето в самом разгаре!

Ашки-пятиклашки, несмотря на то что была суббота, проснулись рано: ведь именно в этот день на стадионе «Мордовия Арена» пройдет спортивный семейный фестиваль «Спортивная команда». Ребята ждали этого события и готовились к нему вместе со своим

классным руководителем, учителем физкультуры.

Наша команда была единственной на стадионе, приехавшей в одинаковой форме. Это заметили организаторы фестиваля и похвалили спортсменов!

Яркое торжественное открытие фестиваля заворозило наших пятиклассников. А спортивная семья Ширчковых-Чернусь взбудрила всех своей зарядкой. После разогрева начались забеги на разные

дистанции. Наши ребята собрались с силами и рванули вперед. Они показали свой боевой дух! Усилия и старания ребят не были напрасными: Ольга Биюшкина и Ясмينا Темирханова стали бронзовыми призерами на забеге в дистанции 1 километр! Ашки-пятиклашки были в восторге. Фестиваль тронул сердца наших ребят. А возвращаться домой с кубками было вдвойне приятно!



Ирина Якушкина

От увлечения к профессии

Вы удивитесь, но влюбленная в спорт выпускница нашей школы Алёна Дорофеева начала заниматься художественной гимнастикой в 12 лет. И сегодня она тренер!



— Как вы считаете, дети рождаются со спортивными задатками, или любой может достичь спортивных высот?

— Конечно же, не каждый. Есть дети, которые трудятся и у них всё получается. А есть и такие, кто ведет себя так, будто пришел в какую-то развлекательную секцию. У всех разные цели, кто-то хочет каких-то высот достигать, кто-то ходит просто для того, чтобы быть в красивой форме.

— Расскажите, как обычно проходят ваши тренировки?

— В младшей группе в игровой форме, у них много упражнений с мячом. С этим предметом, можно побегать, попрыгать, он способствует развитию ловкости и координации движений. А в старшей группе выполняем сложные элементы, скоро будем выполнять ряды.

— Есть ли у детей какие-то любимые упражнения?

— Когда говоришь: «Так садимся в бабочку». И все сразу начинают: «Ура это моё любимое упражнение!» А ещё «корзиночка», больше, наверное, любят «мостик». Встают на мостик и ходят в мостике от стены до стены. Вот это топ 3 упражнений девочек.

— Всё ли вашим детям даётся легко?

— Не всё. Упражнения, которые выполняются впервые, требуют усилий. Дети начинают путаться, например, если мы учим переворот вперёд, то он выполняется с одной ноги, уже со второй ноги детям надо сообразить, как это сделать. Поэтому не всё так просто, не всё даётся сразу, все нарабатывается со временем.

— Какие качества характера тренирует художественная гимнастика?

— Главное — это выносливость. Дети уже понимают, что нужно где-то потерпеть, где-то преодолеть себя, где-то приложить чуть больше сил, чтобы потом что-то получилось красивое. Конечно же красота и грация.

Занимаясь художественной гимнастикой, ребёнок чувствует себя свободнее увереннее.

— Скажите, почему важно заниматься спортом?

— Самое главное — здоровья. Важно прийти в любой вид спорта, чтобы тренер обратил внимание на ребёнка, зарядил его энергией жизни, помог справиться с трудностями и тогда в будущем всё встанет на свои места!



Беседовала Елена Аношкина

СПОРТ ВШКОЛЕ В ЦИФРАХ



СОБРАЛИ СПОРТИВНЫЕ
РЕКОРДЫ НАШИХ
РЕБЯТ. БЫСТРЕЕ
ЗНАКОМЬТЕСЬ СО
СТАТИСТИКОЙ!

257

САНТИМЕТРОВ ПРЫГАЕТ В
ДЛИНУ ЭМИЛЬ ЯНГЛЯЕВ

20

РАЗ ПОДТЯГИВАЕТСЯ
АРТЕМИЙ КИРЕЕВ ЗА
ОДИН ПОДХОД

75

ЗА 75 СЕКУНД
ПРОБЕГАЕТ АЛЕКСЕЙ МАРКОВ
ДИСТАНЦИЮ В 500 МЕТРОВ



19

НА 19 САНТИМЕТРОВ НИЖЕ
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬИ ДОСТАЁТ
РУБИН ШАРАФУТДИНОВ



7

СЕКУНД НУЖНО ТИМУРУ
АЛТЫНБАЕВУ,
ЧТОБЫ СДАТЬ ЧЕЛНОЧНЫЙ
БЕГ НА "ОТЛИЧНО"

Мой мир — муай-тай

В мае 2022 года Андрею Кечуткину открылся большой и удивительный мир муай-тай, в котором сейчас он просто утонул с головой. Почему спросите вы? Ловите лайфхаки о тайском боксе от ученика 10 класса.



Дисциплина

Муай-тай учит дисциплине и терпению, ты не можешь себе позволить вредные привычки. Ведь это спорт для достойных людей. Тебе хочется соответствовать. Твои мысли очищаются. Это становится образом жизни. Ты работаешь не только со своим телом, но и со своим сознанием. У тебя закаляется характер. Ты становишься более сильной версией себя.



Это потрясающая физическая нагрузка

Вы начинаете чувствовать своё тело, оно становится сильным, гибким, здоровым, податливым. Вы чувствуете, что только сейчас научились им управлять. Я получаю сильное и ловкое тело и полный дзен после тренировок!

Это семья

Попадая в зал, ты попадаешь в семью, где каждый помогает и заботится о тебе. Здесь я обрел настоящих друзей, привязался к тренеру, к ребятам. И каждый день я получаю отдачу - бесконечные улыбки, поддержку, добрые слова, помощь в любой момент и настоящую дружбу.

Жизнь в настоящем

Самое ценное в жизни - научиться жить здесь и сейчас. И это именно то, что происходит во время тренировки. Ты смотришь в глаза своего тренера, ожидая от него новой команды, и у тебя нет и мысли о том, что произошло что-то плохое или как ты будешь жить завтра. Есть только сейчас.

Самозащита

Самое очевидное и в конце списка?! Ты учишься драться. Но именно это для меня имеет минимальное значение. Я стал здоровым и счастливым человеком, самодостаточным, увлечённым.

Мой мир — муай-тай!

Яфарова Алина

Бинго здорового образа жизни

Если у тебя совпал весь столбец или вся строчка,
ты ведешь здоровый образ жизни!

Наверняка, всем знакома игра бинго, мы предлагаем нашим читателям попробовать ее измененную версию. Отмечаете те утверждения, что подходят вам, и узнаете, ведете ли вы здоровый образ жизни?!

Спишь 7 часов и более	Ешь не меньше 3 раз в день	Следишь за личной гигиеной	Поддержи- ваешь нормальный вес
Проводишь время на свежем воздухе	Ходишь в спортивную секцию	Не имеешь вредных привычек	Всегда много энергии
Есть хобби	Находишь время для общения с друзьями	Делаешь зарядку	Легко выполняешь повседнев- ные задачи
Планируешь режим дня	Умеешь бороться со стрессом	Находишь время для отдыха	Редко болеешь

Александра Винтовкина

Равновесие на льду и в жизни

Сильная, целеустремленная, волевая девочка учится в нашей школе. Она не боится трудностей, не жалеет себя. Алсу смело идет вперед, доказывая себе и всем, что она может многое!



Следж-хоккей для этой хрупкой девочки — уже жизнь. Это ее возможности, ее интерес, то, что ее мотивирует двигаться дальше. Хотя

Алсу понимает, что, в турнире по следж-силу своих физических возможностей, она не самая быстрая, не самая ловкая, но очень стремится быть одной из лучших. При этом она просто кайфует от того, что причастна к настоящему спорту, что играет в команде единомышленников.

14 октября этого года ее любимая команда «Сияжар» стала победителем в межрегиональном

турнире по следж-хоккею «Осенний лед». Это не первый успех команды. Но в этой игре Алсу одержала свою первую победу: она забила свой первый гол! Алсу — настоящая спортсменка, она выходит на лед и одерживает победы, в том числе и над собственным страхом и неуверенностью!

Елена Аношкина

Занимайтесь спортом вместе с нами! Наведите камеру телефона на QR-коды ниже и повторяйте то, что увидите на экране



Юная гимнастка покажет несколько упражнений. Попробуйте и вы вместе с Яной!



Чтобы утром быть бодрым и полным сил, выполняйте комплекс утренних упражнений с Алёной и Еленой.

Спортивные каникулы

Гаджеты и телевизор — в сторону. У нас на каникулах — только активность и здоровый дух! Посмотрите, как это было в нашей фотоподборке.



«ВШколе»

Газета МОУ «Большеелховская средняя общеобразовательная школа»

Адрес редакции: 431503, Республика Мордовия, Лямбирский район, с. Большая Елховка, ул. им. В.П.Вакала, д.17

Телефон: 8 (834) 413 09 93

Электронная версия газеты:

https://shkolabolsheelxovskaya-r13.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/sektsii-i-kruzhki/press-tsentr/?category=15&cur_cc=189

Главный редактор: *Чиранова Т.С.*

Редколлегия: *Аношкина Елена, Винтовкина Александра, Якушкина Ирина*

Компьютерная верстка и дизайн: *Яфарова Алина*

Фотокорреспондент: *Оторова Анастасия*

Тираж: 20 экземпляров



Школьный сайт



Школьное сообщество