Время быть здоровым !

В рамках года борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями объявленным Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 7 апреля 2015 года в плавательном бассейне «Воргашорец» была проведена акция «Время быть здоровым». Установлено, что у большей части учащихся, не занимающихся спортом, наблюдаются отклонения в здоровье, а те, кто делает утреннюю зарядку и занимаются в спортивных секциях, болеют вдвое меньше.

 В массовой зарядке приняли участие воспитанники и тренерский состав МБОУ ДОД «ДЮСШ «Олимпиец» в количестве 76 человек. Организатором и руководителем был тренер - преподаватель по греко-римской борьбе Сидоренко В. А. Ребята активно принимали участие в мероприятии, каждый очень старался не отставать от товарищей. В конце зарядки все ощутили лёгкость и бодрость во всём теле.

После проведения зарядки с ребятами была проведена беседа о сердечно-сосудистых заболеваниях (стенокардия, сердечный приступ, инфаркт миокарда, острая сердечная недостаточность) и о том, что рациональная физкультура, в том числе и зарядка, являются их профилактикой. Беседа была закончена словами великого учёного, философа и врача Авиценны: «Человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается в лечении».

07.04.2015 Тренер – преподаватель Сидоренко В. А.