



В Отрадновском сельском поселении весь август был полон спортивными мероприятиями в которых приняли участие все от мала до велика.

8 августа состоялся мастер-класс по йоге для жителей Отрадновского сельского поселения от настоящего мастера – Елены Робаковской. Присутствовали и молодежь, и люди пожилого возраста.

Занятия йогой успокаивают нервную систему, помогают выстроить внутренний баланс, отпустить напряжение и усталость и взамен наполниться силой, энергией и вдохновением! Выполняя техники, все желающие смогли убедиться в их высокой эффективности и простоте. Занятие помогло отдохнуть душой и телом, расслабиться. По окончании программы Елена получила благодарственное письмо от АНО «Добрые сердца» и учеников, а также смогла обсудить возможность дальнейшего обучения техникам йоги жителей поселения.

9 августа прошёл праздник «Возраст спорту не помеха!» для активных пожилых людей – клуба ветеранов «Хозяюшка» и ансамбля «Селяночка». Массовая разминка, турнир по

игре в городки, состязания по скандинавской ходьбе с песнями – всё способствовало хорошему настроению, поднятию бодрости духа и развитию выносливости!

Вечером того же дня для самых маленьких спортсменов прошёл праздник – мини-бэби-кросс «Весёлые забеги». Начался он с загадок о животных, затем провели разминку перед соревнованиями. Ирина Сергеевна Соколова сыграла с малышами в занимательную игру «Волк и зайцы». Потом началось самое интересное – мини-кросс. Все дети были разделены на 3 группы: до 1 года, 1-2, 3-4 года. Родители были рядом с малышами и помогали им прийти к финишу. В группе до года был всего один участник – Артём Краюшкин. Он прополз дистанцию три метра и получил свой приз. Среди малышей 1-2 лет абсолютной победительницей стала Стефания Карсакова. Среди спортсменов 3-4 лет – Дарья Краюшкина.

После забегов ребята вместе с родителями рисовали картинки на спортивную тему, забивали голы в футбольные ворота и получали свои призы – сладости и билеты в развлекательный центр «Рио».

10 августа специалист по работе с молодёжью Н.Н. Протасова провела молодёжный экстремальный забег «Стальной характер». Задания на станциях были разнообразные, в том числе отжимания, перенос тяжестей, переноска пострадавшего. Все участники получили памятные призы!

11 августа состоялся самый массовый спортивный праздник «Физкульт-ура!» на спортивной площадке. В программе праздника прошли мастер-класс по тай-бо, который для всех желающих провели представители «Ева фитнес-студия» под руководством Ирины Логиновой, соревнования по дартсу, прыжкам в длину с места, стрельбе из пневматической винтовки, метанию гранаты, волейболу. Все победители и призёры получили заслуженные награды.

12 августа на площадке у Ниноровской школы все желающие смогли принять участие в легкоатлетическом многоборье, пляжном волейболе, мастер-классе по скандинавской ходьбе. А в посёлке Отрадном прошла военно-патриотическая игра лазертаг, которую провели наши друзья и партнёры – клуб «Орион» из города Рыбинска.

Благодарим всех организаторов и участников мероприятий!

Оксана ЗАГНУХИНА

Фото автора

«Угличанин» №34 (589) от 29.08.2018 года

{jcomments on}{loadposition yandex-knopka}