

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

январь-февраль

2014 год

СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

Главный редактор:

Арекаева Наталья Николаевна, учитель изобразительного искусства, руководитель ВЦ «Творец».

Идейный руководитель:

Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Редакционная коллегия:

Зайцева Алина
Крепашева Алёна
Савченко Софья
Катков Павел
Степанова Светлана
Филиппова Валерия
Шибина Виктория
Софьина Екатерина
Носова Анастасия

Художник:

Никитин Владислав

Адрес редакции:

187602, Россия, Ленинградская область,
Бокситогорский район, город Пикалёво,
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ№3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»



СОДЕРЖАНИЕ

✚ Наши достижения

- Районные соревнования по лыжным гонкам
- Квест – игра «Дорогой Олимпийского огня»

✚ Спорт и туризм

- Советы начинающему туристу

✚ Здоровым быть - здорово!

- Внеклассное мероприятие игра по станциям «Олимпийская гора» для 2-4 классов

✚ Физкультминутки и игры

- организация и проведение физкультминуток.

✚ Питание школьников

- Правильное питание школьников

✚ В мире спорта

- Зимние олимпийские игры Сочи-2014

✚ Обмен опытом

- Плоскостопие

✚ Итоги соревнований

- Лыжные гонки 3-11 классы

✚ Фотогалерея

✚ Пойте вместе с нами

Благодарим администрацию МБОУ «СОШ№3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.

«Наши достижения»



Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на лыжной прогулке и в походе, на тренировках и в соревнованиях по лыжам у

учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д.

Учащиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах, выполняют контрольные упражнения. Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. Лыжные прогулки – прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

Велико военно-прикладное значение лыжного спорта. Он используется в допризывной подготовке юношей как эффективное средство физической закалки будущих защитников Отечества.

Лыжи были изобретены северными народами в процессе миграции в области с холодным климатом и долгой зимой. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, порой очень глубокому. Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях и т. п. Это и определяло их тогдашние пропорции — они были короткие (150 см в среднем) и широкие (15-20 см), удобные скорее для переступания, чем для скольжения. В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия. Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для

скоростного бега — 170—220 см длиной и 5-8 см шириной. Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах.

Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.

7 февраля 2014 года в городе Бокситогорске прошли районные соревнования по лыжным гонкам среди учащихся среди 3-4 классов в зачёт 2 районной спартакиады школьников «Старты надежд». Дистанция 1 км. Сборная школы 3-4 классы достойно выступили и заняли 2 призовое место среди школ района.



Молодцы ребята!!!
Так держать!!!

13 февраля 2014 года на базе МУ «Пикалёвской центральной библиотеки» прошло городское мероприятие квест – игра «Дорогой Олимпийского огня». В состав команды входили учащиеся 6-а класса: Андреев Даниил, Павлова Екатерина, Жучков Дмитрий, Сковородникова Анастасия, Васильева Дарья, Иванов Матвей. Ребята выступили достойно на всех этапах игры и заняли 1 место в городе. Поздравляем!!!



Соловьева Е.В.,
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Советы начинающему туристу

Можно ли однозначно ответить на вопрос, что включает в себя такое понятие, как «туризм»?

У одних туризм ассоциируется с километрами, пройденными нехоженными тропами, с палаткой, с песнями у костра, для других это поездки по историческим местам, для третьих – путешествия по зарубежным странам. И все они правы, поскольку туризм чрезвычайно разнообразен.

Правильный выбор режима движения, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий – все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут.

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Малые привалы обычно длятся 10-15 минут, а на сложных и трудных участках достигают 20-25 минут. Режим движения зависит от рельефа местности, сезона, погодных и других условий. В первую половину дня рекомендуется преодолевать не более 60% суточного перехода. Разделив дневной переход на равномерные отрезки, турист успевает до обеда пройти четыре-шесть участков маршрута, а после обеда и отдыха – еще два-три. Продолжительность обеда, послеобеденный отдых, экскурсионно-краеведческая работа в послеобеденный период могут занять не менее 3-5 часов.

Если стоит жаркая погода, следует выходить на маршрут в 6-7 часов утра, а значит, раньше подниматься после сна. В 10-11 часов заканчиваются переходы первой половины дня. Переходы второй половины дня рекомендуется начинать после того, как спадет жара.

Группа должна всегда идти равномерно и в «темпе слабейшего» (поэтому группа подбирается по равным силам и готовится к серьезному походу, поднимая уровень слабых до средних и более сильных). Равномерность движения помогает сохранять силы, работоспособность туристов.

Привалы и ночлеги в туристском походе.

Особое условие для организации привала – выбор безопасного для участников похода места. Для большого привала, ночлега и дневок оно должно отвечать еще и другим требованиям: наличие питьевой воды и топлива в достаточном для приготовления пищи количестве, площадки для разбивки лагеря и разведения костра.

Место для костра. Выбирают место для костра

поодаль от деревьев, чтобы костер не портил корней и зелени. Выбрав место, делают кострище. Для этого очищают от сухих листьев, мха – от всего, что может легко воспламениться, – площадку, равную примерно квадратному метру. Снимают с нее лопаткой весь дерн и обкладывают им кострище, при этом дерн кладут травой вниз.

Как разжечь костер. Растворку готовят заранее. Это мелкие сухие веточки, березовая кора, разжигательные палочки.

Складывают маленький «шалашик» или «колодец» из сухих тонких веточек. Внутри «шалашика» или «колодца» кладут растворку и зажигают ее. Зажигать нужно с той стороны, откуда дует ветер. Когда костер загорится, в него подкладывают сначала тонкие, потом все более толстые сучья, сохраняя форму костра «шалаш» или «колодец». Когда появятся угли, можно положить в костер толстые дрова.

На случай дождя растворку нужно иметь в запасе (в рюкзаке). Чтобы не намокли спички, положите их в мешочек из полиэтилена. Если в запасе растворки нет, то во время дождя сухую растворку можно найти в чаще леса, под подстилкой из листьев или хвои.

Не следует разводить больших костров. Надо стараться также меньше пользоваться сырыми дровами, листьями и травой – меньше будет дыма. По площади костер не должен выходить за пределы кострища. На малом привале, место и время которого определяет штурман группы, уставшие могут посидеть или даже полежать, сделать небольшую разминку. В зимних условиях отдыхают на очищенных от снега поваленных деревьях, пнях или рюкзаках, поставленных сзади на лыжи.

Работа на больших привалах должна быть сразу же четко организована. При остановке на обед один-два человека идут за водой, еще один приступает к разведению костра. Это дежурные по кухне. Остальные отправляются за топливом. И только после того как ведра поставлены на костер и началось приготовление обеда, участники похода, свободные от дежурства, могут заняться своими делами.

Дежурный командир назначает ответственных за подготовку ямы для мусора, оборудование места для костра, сооружение скамеек-сидений и т. д.

Голубцов Н.Н.,
руководитель кружка «Юный турист».



Внеклассное мероприятие игра по станциям «Олимпийская гора» для 2-4 классов

20 февраля 2014 года в школе прошло мероприятие, посвященное Дню защитники Отечества.

Цели и задачи:

1. Развитие спортивно-массовой работы в лицее, пропаганда здорового образа жизни.
2. Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.
3. Всестороннее развитие учащихся игровым методом.
4. Привлечение к активному образу жизни учащихся всех групп здоровья.

Каждый мальчик – будущий защитник Отечества. Чтобы защитить свою Родину, нужно быть сильным, смелым, ловким, иметь солдатскую смекалку. Вот сегодня мы и выясним: есть ли у наших мальчиков такие качества, которые необходимы, чтобы стать защитником Отечества.



С Днем мужества вас
поздравляем,
Чтоб вам этот день не
забыть,
Мы искренне вам пожелаем
Здоровыми, крепкими быть.
Чтобы в жизни вам все
удавалось,
Побольше побед на пути,
И что бы на нем ни
случалось,
Достоинно его вам пройти.



Здоровым быть - здорово!

На пути участников встретились станции: «Спортивная» (ответственные Грехов Г.Б., Романова И.Л.), «Айболит» (Мурадова Е.М.), «Зелёная аптека» (Беляева Л.М.), «Аппетитная» (Говорова Е.В.), «Почемучка» (Дудина О.Ю.), «Художественная» (Арекаева Н.Н), «Загадочная» (Арекаева Н.Н).

Клятва судей:

Мы торжественно обещаем:
быть честными и доброжелательными,
справедливыми и бескорыстными,
вежливыми и внимательными.
И пусть победит сильнейший.

ЭКРАН СОРЕВНОВАНИЙ								
станции	2а	2б	3а	3б	3в	4а	4б	4в
Загадочная								
Художественная								
Почемучка								
Аппетитная								
Зеленая аптека								
Айболит								
Спортивная								



Итоги соревнования:

В параллели 2 – х классов 1 место одержал 2 а класс (Классный руководитель Малафеева И.В.). Среди 3-4 классов 1 место занял 3 в класс (Классный руководитель Рудомазина В.В.)

Поздравляем победителей!

Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.

Физкультминутки и игры



Основная задача образовательного процесса в школе состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые

соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития учащихся, а также задаче устранения перегрузок учащихся.

Решение этой задачи будет иметь существенное значение для сохранения здоровья школьников.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья младших школьников в школе является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьном режиме.

С началом учебного года суточная активность учащихся заметно снижается. Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности учащихся в учебное время.

Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультминуток на уроках. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно

выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке.

При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

Требования к организации и проведению физкультминуток.

□ Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

□ Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.

□ Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.

□ Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

□ В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

□ Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

□ В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.

□ Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, враспынную, в парах, тройках, в группах.

Рекомендации для учителя

Учитель должен:

□ Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.

□ Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.

□ Знать основы терминологии физических упражнений.

Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.





Правильное питание

школьников Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Назовем их еще раз:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в

Питание школьников

подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми. Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо? Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

Источник: <http://www.novostioede.ru>

Директор школы
Гришкина Л.И.



В мире спорта

Олимпийские игры в Сочи.

Всего второй раз за всю историю олимпийского движения наша страна удостоивается чести принимать главные спортивные соревнования планеты. До этого российский город становился столицей Игр лишь однажды – в 1980 году, когда в Москве прошли XXII Летние Олимпийские игры. Зимнюю же Олимпиаду наша страна готовилась принять впервые.

Выбор Сочи в качестве столицы XXII Зимних Игр стал одним из ярчайших событий в новейшей истории российского спорта. За право принимать Олимпиаду-2014 боролись в общей сложности 7 городов, в том числе: испанская Хака, казахстанская Алма-Ата, грузинский Боржоми, столица Болгарии София, австрийский Зальцбург. Однако фаворитами, прошедшими в финальный этап отбора, стали всего 2 претендента: южнокорейский Пхёнчхан и российский Сочи. Итог этой напряженнейшей борьбы был подведен 4 июля 2007 года во время 119-ой сессии МОК в городе Гватемала, когда Сочи был официально выбран столицей Олимпийских игр 2014 года, опередив Пхёнчхан с перевесом всего в 4 голоса.

Можно с уверенностью сказать, что это событие открыло новую страницу в истории развития как российского спорта в целом, так и в жизни самого города Сочи. По итогам масштабного строительства, развернувшегося в рамках подготовки к Олимпиаде, в распоряжении «черноморской жемчужины» остались 11 новых спортивных объектов, оборудованных по самому последнему слову техники.

Игры проводились в двух кластерах — Олимпийском парке Сочи и комплексе «Красная Поляна». Олимпийский парк Сочи раскинулся прямо на побережье Черного моря и объединил сразу две ледовых арены для хоккея, арену для керлинга, конькобежный центр, ледовый дворец спорта, в котором прошли соревнования по фигурному катанию и по шорт-треку, а также — олимпийский стадион на 40 000 зрителей.

Расположенный в горах на высоте 600 м над уровнем моря комплекс «Красная поляна» вместил четыре современных центра для лыжного и горнолыжного спорта, а также — одну из лучших в России санно-бобслейных трасс.

Соревнования Олимпийских Игр в Сочи прошли по семи зимним видам спорта:

Биатлон:
индивидуальная гонка,
спринт,
гонка преследования,
эстафета и масс-старт
Бобслей: бобслей и
скелетон

Керлинг
Хоккей на льду

Санно-бобслейный спорт

Конькобежный спорт:
фигурное катание,

шорт-трек и скоростной бег на коньках

Лыжный спорт: горные лыжи, лыжные гонки,
фристайл, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина и сноуборд

В общей сложности спортсмены разыграли 84 комплекта наград.

Сразу же по завершении XXII Зимних Олимпийских игр, в Сочи пройдут XI Паралимпийские игры.

Торжественная передача олимпийской эстафеты городу Сочи уже состоялась. 1 марта 2010 г. в 5:25 по московскому времени на Церемонии закрытия Олимпиады-2010 в канадском Ванкувере президент Международного Олимпийского Комитета Жак Рогге вручил Олимпийский флаг мэру Сочи Анатолию Пахомову.

Тем самым был дан официальный старт Играм-2014, которые, по заверениям организаторов стали одним из самых ярких и запоминающихся событий в истории олимпийского движения.

СИМВОЛЫ XXII Зимних Олимпийских игр и XI Паралимпийских игр в СОЧИ-2014



Россия заняла 1 место в XXII Зимних олимпийские играх.

Медальный зачет: золото- 13 медалей, серебро – 11 медалей, бронза – 9 медалей.

Мы гордимся своей страной!





Плоскостопие

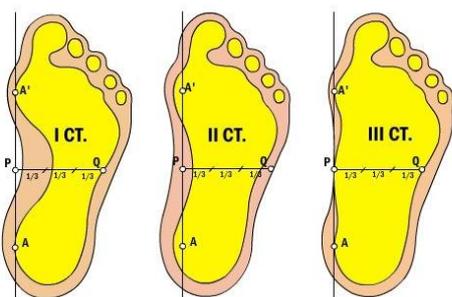
- уплощение поперечного и реже продольного сводов стопы. Различают паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие. Паралитическое наблюдается при полиомиелите и параличах другого

происхождения, травматическое - после перелома лодыжек или костей стопы. Самый частый вид плоскостопия - статическое: оно возникает вследствие перегрузки стопы в сочетании с конституциональной недостаточностью соединительной ткани.

Стопа имеет распластаный вид, редкие вначале боли в стопе со временем становятся постоянными. Однако иногда даже выраженная деформация стоп не сопровождается болями.

Степени плоскостопия

Степени продольного плоскостопия



Клинически различают три степени плоскостопия.

При плоскостопии I степени сплющивания внутреннего продольного свода заметен только при нагрузке: он быстро исчезает в сидячем или лежачем положении. При этой степени плоскостопия уменьшается способность стопы отталкиваться от пола, а нагрузка на участок свода несколько увеличивается; периодически наблюдается быстрое утомление, слабо выявлены боли в области передней поверхности голени и в стопе. Боль при этой форме плоскостопия постоянная.

Первоначальную форму плоскостопия трудно распознать. При несоблюдении мер профилактики она может перейти в более проявленное, которая характеризуется тем, что в момент нагрузки на стопу продольная выемка стопы становится менее глубоким. В отдельных случаях родители обращают

внимание на то, что обувь, во время примерки было ребенку по ноге, вскоре становится тесной во время ходьбы. Это зависит от того, что с сплющиванием стопы несколько увеличивается ее длина.

При плоскостопии II степени боль более постоянна, она усиливается при ходьбе и стоянии, особенно в конце дня, после отдыха - стихает. Чаще всего боль бывает в области подошвы, вокруг внутреннего края пятки, под внешней или внутренней лодыжкой, в мышцах голени и нередко иррадирует вверх к ягодицам и пояснице. На конец дня может быть отек тыла стопы и в области сустава, который после отдыха исчезает. Стопа относительно удлиняется, в средней части расширяется; пяточный участок также несколько расширен, свод стопы вдоль опущена.

Вся стопа повернута наружу, через кожу ясно определяется ладьевидная кость.

Третья степень плоскостопия отличается резко выраженной деформацией стопы и фиксацией ее во вредном положении. Площадь опорной поверхности стопы значительно больше, чем у здоровых людей. Стопа вместе с пятой развернута наружу. Поперечный свод резко сплюснен. Больные жалуются на боль во всей ноге и в поперечном отделе позвоночника. Походка у них неуклюжая, они усиленно разводят в стороны носки, не могут быстро бегать; активные и пассивные движения в суставе стопы ограничены. Кроме указанных признаков, эта форма плоскостопия сопровождается изменениями в положении пяточной кости, а именно ее отклонением наружу, что можно обнаружить при внимательном осмотре сзади.

Эти изменения в старшем возрасте не только значительно снижают трудоспособность детей, но при профессиях, которые предъявляют повышенные функциональные требования к нижним конечностям, лишают таких лиц возможности работать. К заболеванию нередко присоединяются деформирующий артроз, перерастяжение связочного аппарата, невриты, которые приводят к различным трофическим расстройствам с вторичным отклонением большого пальца наружу и т.д.

Гимнастика при плоскостопии (см. в следующем номере)

Своим опытом поделилась с нами
Иванова Екатерина Александровна,
инструктор ЛФК
плавательного бассейна «Дельфин».



5 февраля 2014 года прошли школьные соревнования по лыжным гонкам с дистанцией 1 км среди учащихся 3-4 классов.

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Олимпийский вид спорта с 1924 года. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

Среди девочек заняли:

- 1 место- Попова Алина 3-а класс
- 2 место- Гойгель Алина 4-а класс
- 3 место- Свищева Анастасия 4-а класс



Среди мальчиков:

- 1 место- Кольцов Тимофей 4-а класс
- 2 место- Невский Даниил 4-б класс
- 3 место- Блаженков Кирилл 4-б класс



Итоги соревнований

12 февраля 2014 года прошли школьные соревнования по лыжным гонкам среди 5-11 классов с дистанцией 1 км.

Среди девочек 5-6 класс:

- 1 место – Веселова Александра 5-а класс
- 2 место- Зыкина Анастасия 6-а класс
- 3 место – Малышева Мария 5-а класс

Среди мальчиков 5-6 класс:

- 1 место – Иванов Матвей 6-а класс
- 2 место – Прохоров Глеб 5-а класс
- 3 место – Соловьев Клим 5-а класс



Среди девочек 7-8 класс:

- 1 место – Семёнова Екатерина 8-а класс
- 2 место – Лаптева Алена 7-а класс
- 3 место – Шипина Екатерина 8-б класс

Среди мальчиков 7-8 класс:

- 1 место – Тресков Вадим 8-б класс
- 2 место – Новожилов Даниил 8-а класс
- 3 место – Миронов Денис 8-б класс

Среди девочек 9-11 класс

- 1 место – Бирюкова Алёна 9-а класс
- 2 место – Еремеева Елизавета 10 класс
- 3 место – Кейдия Александра 10-б класс

Среди мальчиков 9-11 класс

- 1 место – Коновалов Максим 10-б класс
- 2 место – Матусевич Шахрияр 9-б класс
- 3 место – Баранов Денис 9-а класс

Молодцы, ребята! Так держать!

Учителя физической культуры
Соловьева Е.В. и
Романова И.Л.



Фотогалерея



Пойте вместе с нами

Походная

Музыка Р. Бойко, слова О. Бедарева

1 куплет.

До свиданья короткий привал!
Наш отряд легконогий затопал
По лугам, где по пояс трава,
По лесным по нехоженным тропам.

2 куплет.

То, что ростом малы – не беда:
Мы легко отшагаем полсвета.
А чуть-чуть подрастём, и тогда
На луну мы слетаем на лето.

3 куплет.

Все ребята у нас говорят:
«На луну прокатиться приятно,
Но чтоб к первому дню сентября
Неприменно вернуться обратно».

