

«Здоровье-это главное»

«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни
это личный успех каждого».

В.В.Путин

Физкультура - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития .

Легкой атлетикой может заниматься каждый и эти занятия окажут положительное влияние на ребенка для поддержания здорового образа жизни.

«Королева спорта» одна из основных и наиболее массовых видов спорта во всём мире.

Ученики с радостью занимаются легкоатлетическими упражнениями, принимают участие в соревнованиях по лёгкой атлетике. В комплекс ВФСК ГТО входят следующие разделы лёгкой атлетике: прыжки, метание, бег.

Легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения.

«**День физкультурника**» напрямую связан с «Королевой спорта» и празднуется в России ежегодно.

Праздник отмечается на основании указа Президиума Верховного Совета СССР "О праздничных и памятных днях" от 1 октября 1980 года. Первый День физкультурника прошел 18 июля 1939 года. В те годы страна переживала небывалый подъем физической культуры и спорта — были основаны многочисленные добровольные физкультурно-спортивные общества , создан Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", развивалось спартакиадное движение.

«День физкультурника» был призван способствовать массовой пропаганде физической культуры и спорта в стране. Порядка 75% учащихся школ и студентов высших учебных заведений вовлечены в орбиту спорта.

В нашем городе ежегодно проводится этот праздник.

14 сентября на «Городском стадионе» прошёл спортивный праздник, посвящённый «Дню физкультурника!».

На открытии праздника юные спортсмены показали своё мастерство в боевых дисциплинах. Затем все участники мероприятия выполнили спортивную разминку. И вот первый этап спортивных состязаний : на старте велосипедисты на дистанции 400 метров. А далее сдача норм ВЦСК ГТО.

Спортсмены нашей школы приняли участие в сдаче норм ГТО.

Юноши и девушки 10»А» и 11»А» классов участвовали в соревнованиях по метанию гранаты, подтягиванию на высокой перекладине, в беге на короткую дистанцию.

Многие ребята выполнили нормативы по данным видам на золотой и серебряный знак ГТО. В том числе: выполнил ному на золотой знак Пастухов Вячеслав на 3000м, Попова Валерия и Аманатова Зумруд в метании гранаты, Панков Александр и Морковкин Дмитрий в подтягивании на высокой перекладине, Аманатова Зумруд на дистанции 30 м.

А **21 сентября** стартовал традиционный всероссийский день бега

"Кросс нации-2019" во всех регионах **России**.

«День встречает Россию на марш!

**Кроссу Наций дорогу открыв,
Чтобы нам не чихать и не кашлять,
Чтоб любой был здоров и красив.»**

Это самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации, забег на дистанции от 1 км до 12 км. Проводится с 2004 года. Основная цель «Кросса нации» — это пропаганда здорового образа жизни и привлечение граждан России к занятиям физической культурой.

И в нашем городе 21 сентября в лесопарковой зоне по ул. Чехова более 500 школьников, студентов, бюджетников и госслужащих приняли участие в празднике бега.

Более 55 учеников МОУ «СОШ№9» стартовали на «Кроссе нации-2019». Ученики начальной школы пришли в сопровождении родителей и вместе с ними стартовали в масс - старте на 1 км. А старшие школьники стартовали на дистанции от 1000 до 3000м по пересечённой местности.

Все участники праздника получили в подарок магнитик «Кросс нации-2019», спортивные номера, а главное - заряд бодрости, здоровья и радости.

Каждый год наша школа принимает активное участие в данных мероприятиях, что способствует укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию.

Желаю всем заниматься здоровым образом жизни.

Ведь здоровье в наших руках!

Галина Борисовна Халикова,
учитель физической культуры МОУ «СОШ № 9»
г. Печора

