

18 мая 2020

Приобщая детей и подростков Волгодонского района к здоровому образу жизни, тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ стремятся, чтобы они с нетерпением ждали учебно-тренировочные занятия и стремились заниматься самостоятельно! Процесс обучения выстраивается так, чтобы занятия стали ежедневной потребностью ребенка. Администрацией и тренерско-преподавательским коллективом МБУ ДО ДЮСШ создаются условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей.

В сегодняшней рубрике мы предлагаем трансляцию тренировок для педагогов образовательных организаций Волгодонского района **«Тренируемся сами, подаем пример другим!»**, - девиз дня педагогов МБУ ДО ДЮСШ.

«Для поддержания здоровья стоит продолжать вести активный образ жизни!». Педагоги МБУ ДО ДЮСШ личным примером демонстрируют свою активную жизненную позицию, любовь к спорту! Технологии позволяют нам проводить тренировки: «Спорт в режиме онлайн: как тренироваться в домашних условиях».

Все желающие могут выполнить упражнения у себя дома, присоединившись к нашим тренерам-преподавателям, либо потренироваться в другое удобное время. Спорт в условиях карантина особенно важен. Тренировки в домашних условиях могут быть не менее эффективны, чем в зале. Вопрос исключительно в личной мотивации. Нужно не бояться и не унывать, а использовать время карантина с пользой! Большое количество упражнений можно делать без какого-либо инвентаря. Но если это необходимо, то в качестве гантель, например, можно использовать бутылки с водой.

В условиях карантина те педагоги, кто давно занимаются спортом, могут заменить привычные направления и попробовать что-то новое. А те, кто никогда раньше не занимались, сейчас имеют возможность начать это делать вместе с нами. Для новичков домашние тренировки отлично подойдут. Поэтому всем советуем не забрасывать спорт, поддерживать свою физическую форму дома.

И ТАК, □ МЫ НИЧИНАЕМ!!!

{youtube}bRIjE95fLxw|400|300|0{/youtube}

{youtube}Mg13aN8Rrdo|400|300|0{/youtube}

{youtube}AI1EDqUCT_A|400|300|0{/youtube}

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». **Гиппократ.**

Всем здоровья!