

ЗА АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТРАССА, ВЕДУЩАЯ К СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЮ

В апреле мы публиковали вдохновляющую историю двух киселевичанок, которые, благодаря любви к движению, за 7 месяцев и за год сменили одежду в своем гардеробе с 54-56-го размера на 46-48-й. И недавно у нас вновь появился повод доказать людям, которые уже опустили руки и считают, что похудеть и вернуть здоровье не удастся: шансы всё исправить у вас есть! Тому пример - Светлана Чугунова. Она стала строгим тренером самой себе. Встречает рассветы, отмеряя шаг за шагом на трассе. Для нее километры ходьбы со «скандинавскими» палками - доза удовольствия, без которой уже невозможно прожить и дня! Начав новую жизнь со стартовым весом 155 кг, Светлана сумела всего за 4 месяца сбросить 30 кг избыточной массы тела, а вместе с ними и балласт сопутствующих болячек! Повышенный сахар крови? Остеохондроз? Давление? Было и отступило. А в июле она после продолжительного перерыва вышла на работу на разрез «Краснобродский Южный».



навская ходьба. Киселевск» в «Одноклассниках».

Ей пишут не только из Киселевска - из разных уголков страны, по 60-70 человек в день. Якутия, Красноярск, Ростов-на-Дону, Калининград, Москва, Новосибирск, Алтайский край... И Светлана отвечает на вопросы, дает советы по технике скандинавской ходьбы, разми-

ньте, что ваше здоровье - превыше чужого мнения. Героиня нашей статьи и зимой будет продолжать ходить - уже по обновленной лыжероллерной трассе в поселке Карагайлинском. Теперь это такая же естественная жизненно важная потребность, как дыхание! И даже способ отдыха после трудовой смены или работы на даче!

«Какая цель может быть интереснее, чем строить себя - как ментально, так и физически? - пишет в своем блоге Светлана. - Я не звезда - просто работаю над собой, кайфу, живу и буду жить дальше в свое удовольствие, я просто люблю то, что я делаю».

Как видите, важно сделать первые шаги, перетерпеть переломные моменты, и ваша жизнь кардинально изменится! Сейчас скандинавская ходьба набирает заслуженную популярность. Эффект от нее очевиден. Главное - всё должно быть в меру и постепенно, без рывков. Попробуйте - вам понравится!

Елена ГАЗИНА.

Фото предоставлены Светланой Чугуновой.



Надо отдать должное смелости и решительности Светланы Чугуновой: с 11 апреля 2018 года она ведет блог в соцсети, мотивируя и себя, и многих других людей не сдаваться, не откладывать изменения на потом. Дав себе обещание, подкрепленное ежедневными публичными отчетами, героиня нашей статьи отрезала себе пути к отступлению.

Счастливая жена и мама сына и дочки, Светлана и раньше вела насыщенный образ жизни. Занятия аквааэробикой в дружной и сплоченной группе тренера Елены Федоровны Кононовой, семейные поездки на природу, рыбалку, совместный активный отдых. Муж Юрий - футболист (вратарь), КВНщик, ударник в музыкальной группе. Синхольник отдал предпочтение хоккею, футболу, тайскому боксу, дочь-студентка - баскетболу. Семья артистичная, творческая. На Новый год и в сочельник ходят ряжеными, дарят лю-

дам праздничное настроение. Светлана с удовольствием пишет картины, готовит оригинальные вкусные блюда. Вот только носить на себе тяжелый груз лишнего килограмма было трудно, страдало здоровье. Требовалась дополнительная физическая нагрузка, чтобы снизить вес. Палки для скандинавской ходьбы, подаренные от имени губернатора, лежали у Светланы три года - стеснялась выйти с ними. Но всё же мечта о подтянутой фигуре, легкости, красивой одежде взяла верх. А Елена Федоровна поддержала простыми словами: «Света, ты выйди и начни ходить, не считай круги, шаги».

Светлана, пройдя медицинское обследование, консультации у врача, начала с 40 минут, или 10 кругов, ходьбы с палками по стадиону, потом перешла на 15, 20 кругов, затем стала считать километры: 1, 2, 3, ...10.

«Меня спрашивают: ну, с палками-то чего не ходить. Возьмите их и пройдите. Мое тело первое время не слуша-



лось, не понимало, что мне от него надо, просто болело всё. Я прошла через боль, организм отказывался от моей ежедневной затеи, мозг выносил сам себя... - призналась наша собеседница. - Но теперь это часть моей новой жизни. Я стала в хорошем смысле зависима, ничто меня не останавливает: ни холодная весна, ни дождь, ни снег, ни ветер».

Воодушевленная первые победы: снижение веса, улучшение самочувствия, ушла боль в мышцах. И тогда отважная киселевичанка решилась выйти уже на дорогу - из поселка Карагайлинского до Бурлаковского поворота, Кутонново, Афонии, из Кедровки до федеральной трассы. Проснувшись в 5 утра без будильника, отдохнувшей и бодрой, надевает бандану под цвет настроения, профессиональную спортивную одежду и обувь - и в путь! Встречать восход солнца, ощущать свежесть утренней зари... А в канун Дня шахтера Светлана установила свой личный рекорд - 23 километра! И при этом ежедневно фототочечки и посты она выкладывает в группу «Сканди-

не, кто пытаются обесценить достижения киселевичанки. Мол, если ты занимаешься собой, значит, у тебя слишком много свободного времени. А другие-то работают и устают, им некогда. Или сомневаются: «Вы, наверное, картинку с показателями километража, скорости, затраченных калорий из Интернета скачиваете?» На что Светлана делает вывод: «Истина в одном. Кто может, тот делает, кто не может - тот критикует».

Когда она впервые вышла на трассу, то чувствовала себя, как в зоопарке. Проезжающие показывали пальцем, делали фото, удивленно разглядывали «странную» прохожую. Но в дальнейшем привыкли, стали здороваться, улыбаться, сигнализировать, подбадривать! Тем, кто боится реакции окружающих, Светлана рекомендует абстрагироваться от внешних раздражителей, надеть наушники и



**Я расту достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам.
Я вынослив и здоров,
Мой ответ: всегда готов!**

Начинать подготовку к выполнению нормативов ГТО стоит уже с детского сада, чтобы к начальной школе ребенок был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. Знак отличия I степени может стать для него отправной точкой к значительным достижениям во взрослой жизни.

С целью привлечения детей дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО весной в детских садах Киселевска стартовал творческий спортивный марафон «Крошка ГТОшка». И подобные мероприятия продолжаются. Как они проходили в детском саду №8, корреспонденту рассказала заведующая Ольга Николаевна Козик.

- 20 апреля в нашем детском саду для ребят прошло спортивное развлечение «Крошка ГТОшка для людей и зверей» совместно с творческой группой «Разукрашки» ДК «Юбилейный». Герои Лгушенок и Букашка поговорили с малышами о том, что такое комплекс ГТО и почему так важно заниматься спортом. Затем все вместе сделали разминку и приступили к выполнению нормативов в игровой форме. Были проведены веселые эстафеты, танцы и конкурсы. После того, как все нормативы были выполнены, ребятам вручили медали. Девочки и мальчики сделали вывод, что заниматься спортом - это не только важно, но и увлекательно.

На этом работа не закончилась. 23 мая

ГТО - С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА!

воспитанники старшего дошкольного возраста приняли участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО среди дошкольников, который проходил в детском саду №61. Под руководством воспитателей Елены Сергеевны Бауэр и Жанны Васильевны Жулановой дети готовились к достаточно сложным для данного возраста испытаниям. Ангелина Авдеевко, Сергей Бойко, Марцелина Малецкая, Алина Хрычева, Кира Легощина показали свои силы в шести тестах: метание в цель, наклоны вперед из положения стоя, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, отжимание, прыжки в длину с места.

В соревнованиях воспитанники показали уровень своих физических качеств, а также целеустремленность в достижении результата и теперь с нетерпением будут ожидать получения знака отличия ГТО I степени.

Как известно, дети - это подражатели. И если один ребенок получит знак,

то остальные также захотят его иметь. И взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Через несколько дней, 8 июня, на стадионе МБОУ «ООШ №3» состоялась соревнования среди семейных команд «Я и моя семья на стартах ГТО», посвященные «Дню России». Проводятся такие соревнования с целью внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в дошкольных образовательных учреждениях. От дошкольных организаций участвовали 17 команд. Детский сад №8 представляла семья Малецких, которая в итоге заняла II место, набрав 659 очков. Победители и призеры соревнований были награждены кубками, грамотами и медалями.

В детском саду №8 большое внимание уделяется здоровью ребенка, воспитанию активного образа жизни. С этой целью 29 августа был организован значительный летний спортивный праздник



«Крошка ГТОшка» с участием воспитанников старшей и средней групп «Любознайки» и «Дружная семейка». Праздник был направлен на привлечение внимания детей к ВФСК «Готов к труду и обороне!».

Ребята проверили свои силы в беге, прыжках в длину, меткости и ловкости. Дошколята серьезно подготовились к испытаниям и успешно прошли их. В этом году трое выпускников из семи принимавших участие в ГТО стали бронзовыми призерами. Самым сложным испытанием для ребят был бег. И педагоги гордятся своими воспитанниками. Очень важно, чтобы дети осознавали значимость здорового образа жизни, оптимистического настроения для счастливого будущего. И в игровой форме привить им это понимание легче и эффективнее всего.

Оксана НОВИКОВА.
Фото д/с №8.

