26 мая 2020

В сегодняшней рубрике МБУ ДО ДЮСШ продолжает трансляцию тренировок для педагогов образовательных организаций Волгодонского района «Тренируемся сами, подаем пример другим!», потому что
«
Здоровье – это главная ценность любого человека. Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. И если первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры и занятия может каждый. Если вы готовы пообещать себе вести активный здоровый образ жизни, тренеры-преподаватели ДЮСШ готовы помочь и рассказать, как самостоятельно заниматься спортом.

Тренеры-преподаватели и воспитанники отделения хоккея на траве, МБУ ДО ДЮСШ, в рамках акции **«Тренируемся сами – подаем пример другим!»** предлагают онлайн - проект **ПРИМИ ПАС!!! ТРЕНИРУЙСЯ С НАМИ!**

Участники проекта:

Тренеры-преподаватели: Кравченко Н.В., Зайченко Н.В.

Воспитанники отделения хоккей на траве - Ванюков Иван, Венгеренко Вика, Лазовская Настя, Матвийчук Саша, Шипова Марина.

Автор, режисер, видеомантажа - Зайченко Н.В., тренер-преподаватель по хоккею на траве.

{youtube}7yLsU43wiGY|400|300|0{/youtube}

Приглашаем всех желающих присоединиться к нашему онлайн-проекту, ведь мяч бывает не только хоккейный, но и футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисный и другие.

{youtube}j05wo0zxMlo|400|300|0{/youtube}

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: “Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья". Всем здоровья!