

Гимнастика, растяжка и непонятный для многих «черлидинг»...

Несколько лет в школе № 4 города Вельска работает секция «Шейпинг-ЮНИ», которая включает в себя несколько спортивных направлений. Концепция спортивного развития школьников, разработанная учителем физического воспитания Ольгой Заниной, позволяет не только совершенствовать гибкость, пластичность, координацию, но и с первых классов привить любовь к спорту.

Ольга Александровна рассказала:

– Первая часть занятия включает видеопрограмму «Шейпинг-ЮНИ», которая рассчитана на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. Вторая часть – общеспециальные упражнения, акробатика и черлидинг (вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта – танцы, гимнастика и акробатика). Мы применяем нестандартное оборудование: наклонные доски, фитболы, батут, массажные мячи, веревочки для гибкости, гимнастический ролик для снятия напряжения с мышц глаза.

Школьники занимаются один раз в неделю, и для многих это серьезная и необходимая «добавка» к урокам физкультуры. В числе учеников Ольги Александровны – первоклашки школы № 4 и учащиеся из других школ. Ученица первого класса школы № 4 Есения Елисеева рассказала:

– Я, Аделина и Вера ходим на шейпинг первый год, но уже многому научились: танцевать, вставать на мостик, садиться на шпагат, делать колесо.

В апреле подопечные Ольги Александровны участвуют в школьной постановке «Золушка». Какой будет постановка, пока секрет. В перспективе – выступление на общегородских спортивных соревнованиях в качестве группы поддержки.

Елена Борисова