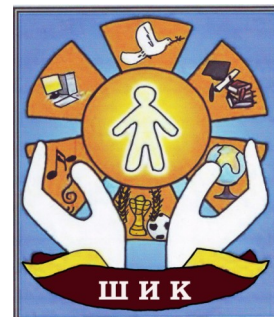


# Школьный информационный

ШКОЛЬНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА



plkabe.ru

## В этом выпуске:

О спорте и здоровье	1
Баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, футбол	2
Лыжный спорт, волейбол, ГТО	3
Уроки здоровья	4
СТК—«Бродяги»	5

Все мы с самого детства знаем, что движение – это жизнь, активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.

Спорт – составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

«Наш выбор – Здоровье!» - под таким девизом проходят все спортивные мероприятия в нашей школе и не только...



В нашей жизни всё мгновенно.  
Всё проходит и пройдёт.  
Спортом надо непременно  
Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать,  
отжиматься,  
Груз тяжелый  
поднимать,  
По утрам трени-  
роваться,  
Стометровку про-  
бегать.

Убегая от инфарк-  
та,  
Не щади себя, со-  
сед!  
Бодрый мир весе-  
лых стартов –  
Вестник будущих  
побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!



ALLDAY.RU



## Баскетбол

23 ноября 2022 г. проходили районные соревнования по баскетболу. Команда МОУ средней школы №1 г. Наволоки в составе: Кустовой Ксении, Виноградовой Марии, Кукушкиной Анастасии, Воеводиной Ульяны, Ситниковой Юлии, Петровой Олеси, Баловой Алены, Ключкей Веры, Смеловой Алены, Постновой Виктории, заняла I место. Тренер команды Гаращук И.Н. Поздравляем команду девушек и тренера с победой!



25 ноября 2022 года прошли районные соревнования по баскетболу среди юношей в рамках проведения спортивных игр школьных спортивных клубов обучающихся Кинешемского района (Спартакиада) в 2022-2023 учебном году. Нашу школу представляла сборная команда в составе: Голубев Кирилл, Гомозов Артём, Огиков Максим, Романов Михаил, Ожельев Артём, Уразов Никита, Соловьев Никита, Кожевников Матвей, Малков Дмитрий, Голубев Д. Тренер Гаращук Иван Николаевич. Команда заняла III место. Лучшим игроком был признан учащийся МОУ средняя школа №1 г. Наволоки Голубев Кирилл.



## Плавание



17 декабря 2022 г. и 22 января 2023 г. в бассейне Физкультурно-оздоровительного комплекса в Наволоках состоялся 2-й и 3-й этапы открытого Первенства города по плаванию среди школьников. Участники соревновались на дистанции 50 метров вольным стилем. В Первенстве приняли участие ребята из Наволок и Кинешмы. Лебедева Анна—учащаяся 2-а класса нашей школы заняла 3 и 2 место в своей возрастной группе.



С 19 по 23 декабря в плавательном бассейне спортивной школы №10 г. Иваново прошел 3-й этап Кубка Ивановской области по плаванию. Среди призеров сразу несколько пловцов из Наволок.

Виктория Шантина— учащаяся 11 класса заняла 2 место.



Учащиеся начальных классов «Белого здания» третий час физкультуры проводят в бассейне ФОКа г. Наволоки. Результаты этих занятий—крепкое здоровье и хорошая физическая форма учащихся.

## Лёгкая атлетика

14 сентября в рамках спортивных игр школьных спортивных клубов Кинешемского муниципального района в г. Наволоки прошли соревнования по легкоатлетическому четырехборью "Шиповка юных". В них приняли участие команды 6 образовательных учреждений: За призы боролись около 100 юношей и девушек, которые соревновались в бег на 60, 500, 600, 800 метров и 1 км, метании мяча, прыжках с разбега. В общекомандном зачете 3 место – школа №1г.Наволоки. Тренер команды - Гаращук Иван Николаевич.



## Футбол

В спортивном комплексе «Арена» г. Приволжск состоялись областные зональные соревнования в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол - в школу!». На площадке соперничали команды общеобразовательных учреждений, составленные из юношей 2009 г.р и младше.

Кинешемский район представляли футболисты из МОУ средняя школа №1 г. Наволоки. По итогам турнира ребята заняли 3 место



## Лыжный спорт

Накануне Нового года, 30 декабря в Наволоках прошла лыжная гонка на призы Деда Мороза.

На старт вышли участники из Заволжска, Кинешмы, Наволок, Лугового. Среди них были и совсем юные спортсмены, и ветераны. Всех вышедших на лыжню угощали горячим чаем с выпечкой от наволоцких пекарей.

2 место Перепеченова Вероника



Лыжница из Наволок Вероника Препеченова завоевала бронзовую медаль на Чемпионате и открытом первенстве Ивановской области по лыжному спринту, которые прошли в Кохме. Спортсменка выступала в возрастной категории 2007-2008 г. р., на дистанции 1,4 км.

Поздравляем Веронику и её тренера Сергея Константиновича Пигарева! Молодцы!!!



В муниципальном этапе соревнований по лыжным гонкам в рамках Игр школьных спортивных клубов обучающихся общеобразовательных организаций Ивановской области в 2022-2023 учебном году наша школа заняла 2 место.

Всего в соревнованиях приняли участие 74 учащихся из шести школ Кинешемского района.



В д. Мильцево прошли областные соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных организаций Ивановской области. В них приняли участие 19 команд со всего региона. Это более 200 школьников.

Дружная команда Кинешемского района заняла почетное 1 место с результатом – 11 685 очков.

Чсть муниципалитета отстаивали: Смирнов Матвей, Федоров Ярослав, Жилкова Маргарита, Смирнов Семен, Перепеченова Вероника, Тушина Виктория, Автонеев Олег, Ласточкин Иван, Макарова Евгения, Далецкий Дмитрий, Гусев Дмитрий, Луковкин Семен, Горелова Екатерина, Кабылина Екатерина, Егорова Анастасия. Многие из них стали призёрами и завоевали медали в личном зачете.

Поздравляем наших юных лыжников с победой. Очень приятно, что ребята из Кинешемского района находятся в такой прекрасной спортивной форме!



## Волейбол

8 января в спортивном зале ДЮСШ г. Наволоки прошли районные соревнования по волейболу среди образовательных учреждений Кинешемского муниципального района. За победу боролись пять команд юношей.

3 место - МОУ средняя школа №1 Наволоки (тренер Гарашук И.Н.).



## ГТО



6 октября на базе ДЮСШ города Наволоки обучающиеся школ сдавали нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ребята выполняли следующие виды - прыжок в длину с места, наклон на гимнастической скамье, челночный бег, бег 30 метров, бег на длинную дистанцию, метание спортивных снарядов.

Всего участвовало 30 человек.



1 февраля прошёл Зимний фестиваль Кинешемского муниципального района среди образовательных учреждений V-VI возрастных ступеней. В соревнованиях приняли участие 5 школ: средние школы №1 и 4 г. Наволоки, Луговская, Батмановская и Шилекшинская средние школы. Ребята выполняли следующие испытания ВФСК ГТО: подтягивание на высокой перекладине, наклон из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища и бег на лыжах.

Наша школа занимает 3 место!



## Весёлые старты

11 ноября в рамках недели здоровья в нашей школе прошли "Весёлые старты" между учащимися 2-а (кл.рук. Крылова Е.И.) и 3-а классов (кл.рук. Марова Е.Р.). Ребята получили большой заряд положительных эмоций и здоровья!



## ЗОЖ - здоровый образ жизни

С 1 по 30 ноября в нашей школе проходит месячник по антинаркотической пропаганде и пропаганде здорового образа жизни. В рамках этого месячника в школе проводится много тематических мероприятий. Для учащихся 2а и 3а классов была проведена спортивная эстафета. Для остальных начальных классов десятиклассники готовят квест-игру « Девиз по жизни – здоровый образ жизни». Классные часы о пользе здорового образа жизни прошли для учащихся 5-9 классов. Среди учащихся 7-9 классов прошел конкурс социальной рекламы «Здоровье – это здорово». По словам самих ребят, победителей в этом конкурсе нет. Побеждает здоровый образ жизни.



## Уроки здоровья

Здоровье – самое ценное, что есть у человека, оно дороже любого богатства. Поэтому очень важно с самого детства бережно к нему относиться.

25 ноября в 10 классе МОУ средней школы №1 г.Наволоки прошёл классный час «Мой выбор – здоровье». В ходе мероприятия обсуждались такие вредные привычки, как курение, алкоголизм, наркомания. Поговорили о здоровом питании и о целебных свойствах трав, фруктов и овощей. Учащиеся делились своими знаниями, своим распорядком дня, говорили обо всём, что касается здоровья. В ходе мероприятия десятиклассники приняли участие в тестировании и посмотрели видеопрезентацию «Здоровый образ жизни».

В ходе проведенного мероприятия ребята получили необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни и будут использовать их в повседневной жизни.



## Разговор о правильном питании

С 21 по 25 ноября в МОУ средней школе №1 (красный корпус) прошла «Неделя школьного питания». Педагогами школы предусматривались такие задачи:

1. Расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
2. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
3. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания. Каждое занятие содержало как познавательный, так и занимательный материал. Обучение на этих занятиях проводилось в форме игр, позволяющих проявлять ребятам свою активность. Так на уроке по окружающему миру ребята 4 класса (кл. руководитель Каурова Е.Н.) познакомились с термином «Рациональное питание», узнали, что такое белки, жиры и углеводы». Ребята 2 класса (кл. руководитель: Яблокова А.Б.) встретились с самыми полезными продуктами, определяли роль витаминов в организации жизнедеятельности всего организма. В 3 классе (кл. руководитель: Наумчук М.А.) был разговор о правильном питании на тему «Здоровый человек с использованием тетрадей на печатной основе. Обучающиеся 1 класса (кл. руководитель: С.В. Чистякова) познакомились с интересной темой «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной». Первоклассники вместе с родителями участвовали в конкурсе семейных фотографий «Самая полезная каша». Такие мероприятия являются одним из вариантов решения важной проблемы формирования у детей младшего школьного возраста основ правильного питания, осознанного отношения к своему здоровью. Кл. руководитель 1 б класса: С.В. Чистякова





## Спортивно-туристическая команда «Бродяги»



8-9 октября 2022 года в окрестностях п. Уводь Ивановского района проходил учебно-тренировочный сбор по спортивному туризму обучающихся Ивановской области.

9 октября прошли соревнования на пешеходных дистанциях 1 класса (дистанция – пешеходная-короткая-личная) и 2 класса (дистанция – пешеходная-короткая-связки). Также проведены соревнования по спортивному ориентированию и туристско-бытовым навыкам: установке палатки и разжиганию костра.



«Бродяги» г. Наволоки Кинешемского района (рук. Крылова Е.И.) в составе 13 человек не остались в стороне и показали неплохие результаты.



18 декабря 2022 года в г. Шуя прошли соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. В спортивном зале школы № 9 собрались спортсмены из Ивановской, Владимирской и Московской областей, чтобы поспорить на дистанциях 3-х классов сложности. Среди более чем 100 участников в возрасте от 8 до 20 лет было разыграно 12 комплектов наград. Город Наволоки на этих соревнованиях представляли ребята из спортивно-туристического клуба «Бродяги» 18 спортсменов-тренер Крылова Елена Ильинична.

По итогам соревнования на пьедестале почета оказались:

1 место—Чухломина София, Постнова Виктория, Петров Александр.

2 место— Миловидов Илья, Сорокина Виктория.

3 место - Смелова Дана, Троянцев Матвей, Медведев Егор.

Все ребята большие молодцы! Нас ждут новые соревнования и ПОБЕДЫ!



21 января 2023 года в п. Лежнево состоялся 1-й этап Кубка Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. В этих соревнованиях приняли участие 179 спортсменов из туристских клубов Ивановской, Владимирской, Вологодской и Ярославской областей. СТК «Бродяги» из г. Наволоки открыли новый соревновательный сезон. От нашей команды выступило 16 спортсменов на дистанциях разного уровня сложности. По результатам соревнований победителями и призерами стали:

1 место—Чухломина София

2 место—Смелова Дана, Деренько Тихон

3 место—Шаров Иван

Поздравляем победителей и призеров! Все ребята большие молодцы! С достоинством прошли дистанции. Не всё получилось так как мы хотели. Есть к чему стремиться. Нас ждут великие победы.



5 февраля 2023 года в спортзале ЦДТ № 4 г. Иваново уже в двенадцатый раз были проведены ежегодные областные лично-командные соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях. В соревнованиях приняли участие 14 команд. Команда «Бродяги» г. Наволоки – Тренер Крылова Е.И., представила на соревнование 18 спортсменов. Для участников соревнований, была подготовлена горная дистанция 2 класса, состоящая из шести этапов: узлы, подъем свободным лазанием, два траверса, спуск дюльфером, навесная переправа.

1 место – Троянцев Матвей, Петров Александр

2 место – Шаров Иван, Медведев Егор, Катов Юрий



2 этап Кубка Ивановской области по спортивному туризму прошёл 11 февраля в п. Лежнево. На это раз 156 спортсменов-туристов из Ивановской и Владимирской областей соревновались в связках (парах). Наш город на этих стратах представлял туристский клуб «Бродяги» - тренер Крылова Е.И.. Соревнования прошли в упорной борьбе, порой участников разделяли десятые доли секунды. 1 место—Чухломина София – Смелова Дана, Миловидов Илья – Деренько Тихон.



2 место—Шаров Иван – Троянцев Матвей

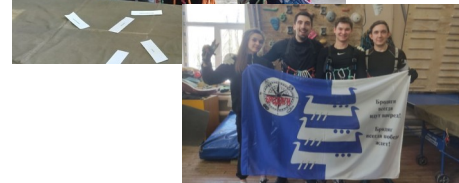
Поздравляем всех наших спортсменов с успешным выступлением!



18 марта 2023 года на скалодроме ЦДТ № 4 г. Иваново прошли традиционные областные командные соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях на искусственном рельефе.

1 место - старшая смешанная группа (18 лет и старше)

3 место - средняя смешанная группа (14-17 лет)



### Редколлегия

Главный редактор—  
Крылова Елена Ильинична



### Наш адрес:

155830  
Ивановская область,  
Кинешемский район,  
г. Наволоки,  
ул. Спортивная, д. 23