



Зарядка с чемпионом!

«Зарядка с чемпионом» - очень важная акция! У детей в жизни вообще, и в спорте, в частности, должны быть авторитеты, на примере которых ребята могут убедиться, что путь, который они выбрали, - правильный. Таким примером для ребят Кошчевской школы стал Мишустин Егор Семёнович - заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, двукратный

чемпион России, неоднократный чемпион Мира и Европы по гиревому спорту среди ветеранов.

Теплым осенним утром 10 октября кошчевские ребята с нетерпением ждали встречу с богатырём из Корочи. До начала зарядки дети имели возможность пообщаться с чемпионом. Он рассказал им о своём спортивном пути и подчеркнул, что дорога на пьедестал открыта для

всех и только от самих ребят зависит, пойдут ли они по ней.

После зарядки, в ходе которой ребята познакомились с набором упражнений, направленных на улучшение общефизической подготовки, а также развитие различных групп мышц, Егор Семёнович ответил на вопросы школьников. Все желающие могли взять автографы и сфотографироваться с рекордсменом Книги рекордов России. «Все будут нам завидовать!», - не менее восторженно, чем дети, реагировали на происходящее преподаватели.

Завершилась акция классными часами, где ещё раз говорили о пользе спорта, о здоровом образе жизни, о необходимости утренней зарядки. А тот, кто прикоснулся к золотым медалям Егора Семёновича, ещё раз убедились, что спортивных вершин достигает тот, кто живёт в ритме спорта, потому что это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы.

А в завершение встречи с учениками и работниками школы Егор Семёнович сказал: «Надо стараться регулярно себя на-

гружать. Пусть это будет малая нагрузка, но она должна быть такой, чтобы человек чувствовал хоть какую-то усталость. А вообще надо нести окружающим хорошее, любить близких, помогать слабым, и жить, не мешая другим. Вот в этом я вижу смысл жизни.»

Н. МАРЧЕНКО.
Заместитель директора
Кошчевской школы.