

Активное долголетие



Зарядитесь энергией на всю неделю



В РАМКАХ ПРОГРАММЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ЗАЛЕ КЛУБА «МОЛОДАЯ СЕМЬЯ» В ПРОТВИНО.

Как рассказала ведущая занятий Снежана Маслова, энергетическая гимнастика – это комплекс различных упражнений, направленных на то, чтобы пробудить жизненную энергию и силы. Это микс из разного вида гимнастик, где подобраны определённые упражнения с учётом возраста занимающихся; он включает в себя дыхательную и суставную гимнастику, растяжки и медитацию.

Энергетическая гимнастика проходит раз в неделю в среду с 14:00 до 15:00

Интересно, что многие упражнения на растяжку выполняются участниками в парах и тройках. По словам Снежаны, благодаря этому возрастает эффективность занятий,

развивается способность чувствовать друг друга.

«Основная задача энергетической гимнастики – продлить жизненно активный возраст, подарить лёгкое дыхание, лёгкую походку, омоложение организма», – отметила Снежана Маслова.

Занятия уже посещают порядка 20 человек.

Алла ВОРОНИНА,
фото Александра Жолудова



Зинаида:

– Я хожу на занятия не так давно, но мне очень нравится.

Занятия интересные, упражнения разнообразные, преподаватель доброжелательная, улыбающаяся.



Валентина:

– Я люблю спорт. В рамках программы «Активное долголетие» с удовольствием посещаю плавание, скандинавскую ходьбу, энергетическую гимнастику. После занятий я чувствую себя бодрее.



Ирина:

– До того, как я узнала о программе «Активное долголетие», сидела в основном дома. А теперь хожу на замечательные занятия по энергетической гимнастике. Прекрасная программа! Мы здесь занимаемся физкультурой, улыбаемся, смеёмся. А потом у нас начинается «Женский психологический клуб» – там тоже узнаём много интересного.

Лента новостей

ШКОЛЬНИКАМ – О СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЕ



Фото предоставлено Детской библиотекой

Исторический час «Вспомним подвиг Сталинграда» прошёл 5 февраля в школе № 3, провели его сотрудники детской библиотеки. Мероприятие посвятили годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом.

Библиотекарь Елена Попова подготовила яркую презентацию с музыкальным сопровождением «Великая битва великой войны», познакомила школьников с основными этапами Сталинградской битвы, рассказала о героях, взрослых и юных. Дети узнали, что самому юному герою битвы Серёже Алешкову, фронтовому разведчику, сыну полка было всего семь лет.

Частью встречи стал обзор книг, посвящённых теме «Твой подвиг вечен, Сталинград». В числе представленных книг – сборник воспоминаний жителей Протвино о военном детстве и сочинений детей «Дети войны, дети о войне». Показать свои знания ребята смогли в ходе викторины «Ни шагу назад». Справились и с другими заданиями: расшифровать с помощью кода имена и фамилии героев битвы, дописать пословицы на тему героизма, храбрости и единства народов. В завершение учащиеся написали благодарственные письма воинам, защитившим Сталинград, и сложили их треугольниками, как настоящие солдатские письма.

ЮНЫЕ МУЗЫКАНТЫ ПОБЫВАЛИ НА «МОСФИЛЬМЕ»



Фото с сайта: protvino-dsh.ru

Экскурсию на «Мосфильм», ведущее предприятие российской киноиндустрии, совершили 9 февраля воспитанники музыкальной школы. Вместе с преподавателем Юлией Рябовой ученики класса сольного пения, группы «музыкальный театр» и родители ребят осмотрели открытые и закрытые павильоны киностудии, посетили выставки

реквизита и ретро автомобилей в музее киноконцерна, прошли по «аллее звёзд», сфотографировались с памятниками деятелей кино.

Со слов сотрудников школы искусств, единственное, что огорчило юных экскурсантов, – им не удалось встретить в тот день «живую» звезду на «улицах» «Мосфильма».

В ШКОЛАХ ПРОХОДЯТ УРОКИ МУЖЕСТВА

Традиционные Уроки мужества проходят в школах города Протвино в преддверии Дня защитника Отечества. Встречи с учениками шестых классов в формате неформальной беседы проводит председатель Протвинского отделения Всероссийской организации «Боевое братство» Сергей Торгунаков. Беседы также приурочены ко Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (его отмечают 15 февраля) и к 31-й годовщине вывода совет-

ских войск из Афганистана. Сергей рассказывает школьникам и о легендарных событиях Битвы за Москву в период контрнаступления советской армии, начавшегося 5 декабря 1941 года.

Как отмечают организаторы, в ходе бесед ребята узнают о том, что такое армейская служба и взаимовыручка, вспоминают о подвиге и самоотверженности солдат в битве за столицу. Говорят о таких качествах, как выносливость, стойкость, готовность защищать Отечество.

Светлана ИОНОВА