

**10 июня 2022 год**

Сегодня в лагере "Олимп" состоялся яркий и запоминающийся день. В преддверии праздника "День России" ребята пришли с флагами нашей страны и совершили утреннюю пробежку. После завтрака в зале сухого плавания отработывали упражнения на мышцы сгибатели и разгибатели (бицепс и трицепс), а также занимались укреплением мышц спины и пресса. Очень важно уделять особое внимание работе данных групп. После комплексов упражнений ребята стали готовиться к бассейну. Сегодня тренеры-преподаватели Балицкая Надежда Борисовна и Иванцов Владимир Петрович организовали для ребят праздничную эстафету на воде "Мы Россия - мы вместе!" В рамках празднования " Дня России." После яркого открытия и приветственного слова, ребята разделились на 4 команды и представляли судьям свое название и девиз. Дальше судьи познакомили ребят с правилами проведения эстафеты и регламентом выполнения. Эстафета состояла из 5 этапов, где каждый ребенок проплывал дистанцию в 25 метров. 1 этап -проплавание с гантелями, 2 этап- проплавание с нудлами 3- этап проплавание с фитболами 4- этап конкурс капитанов 5 этап-проплавание с доской и флагом РФ. Ребята очень активно включились в процесс. С полной отдачей и энтузиазмом боролись за каждый заплыв. Старались показать все свое спортивное мастерство и превзойти самих себя. После окончания праздника ребята были заряжены положительными эмоциями и отличным настроением! Затем отправились на обед, а после успели поиграть в футбол и баскетбол. Дальше ребята вернулись в фок Олимп на подведение итогов. Ребята были награждены грамотами, дипломами, брошюрами, лентами с медалями и сладкими призами. Мы гордимся, что мы живём в нашей стране - России, мы чтим память предков и верим в светлое будущее! Наше поколение

гордость страны, ее надежда и мечты! С наступающим праздником, любимая Родина! Здоровья, счастья, мира, добра и благополучия вашим семьям!

Администрация МАУ ФОК Олимп выражает огромную благодарность  
МЦ "Солнечный" в лице директора Железновой Анны Михайловны, за предоставление лент триколора РФ, и  
Давыдовой Ларисе Валентиновне - депутату муниципального совета городского поселения Углич за предоставление сладких призов для ребят.

Все фотографии с праздника можно найти в альбоме нашей группы в ВК.