

13 июня началась новая неделя спортивного лагеря «Юный пловец». Утро прошло по обычному расписанию: линейка, завтрак, разминка. В этот раз дети сделали ещё и дополнительную разминку на растягивание мышц. Эти упражнения позволяют увеличить подвижность и эластичность суставов, вследствие этого повышается и скоростной показатель на воде. Затем в бассейне юные пловцы работали с плавательными лопатками и ластами. Использование дополнительного инвентаря помогает разнообразить тренировки и улучшить технику плавания. После обеда воспитанники «Олимпа» собрались в зале сухого плавания на развлекательную программу «Пошла жара», подготовленную Центром Досуга Цветочный. Ребята играли в различные подвижные игры и конкурсы. Прошёл танцевальный батл между мальчиками и девочками. Все отлично повеселились. Затем состоялась акция — «Письмо "Дети детям"». Тёплые слова поддержки детям с Белгородской области, находящимся в трудной жизненной ситуации и вдали от родного дома были написаны юными пловцами Фока «Олимп».