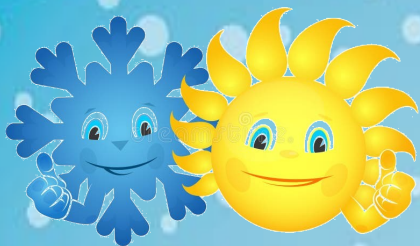




КГАУ КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



"СОЛНЫШКО"

периодическая газета для детей и взрослых

Декабрь 2023

Выпуск № 12 (146)

Читайте в номере:

НОВОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ И ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ	2
О ВАЖНОМ	3-4
НОВОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ И ПРОФИЛАКТИКИ БЕЗНАДЗОРНОСТИ (СО СТАЦИОНАРОМ)	5-6
НОВОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ И УМСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	7-9
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	10-12
5 УГЛОВ	13-14

МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ КОНСИЛИУМ 2023

19 декабря 2023 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялось очередное заседание Межведомственного районного социального консилиума, на котором специалисты Центра, различных учреждений и ведомств, выполняющих функции по профилактике безнадзорности, защите, охране и реализации прав несовершеннолетних заслушали результаты реализации Межведомственных комплексных программ социальной реабилитации **5** семей, находящихся в социально опасном положении. По итогам реализации, в связи с положительной динамикой принято решение подготовить ходатайство в КДНиЗП о снятии с учета **3** семей, находящихся в социально опасном положении.



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

В Камчатском центре для несовершеннолетних функционирует Социальная служба экстренного реагирования, целью которой является профилактика безнадзорности и беспризорности, семейного неблагополучия, а также социальной реабилитации несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В декабре в Службу поступило одно обращение. По данному обращению специалистами ССЭР был осуществлен выезд, своевременно оказана профилактическая и консультативная помощь **3** несовершеннолетним и **2** родителям.



Благотворительная акция «Стань Дедом Морозом»

В декабре прошли две благотворительная акция: «Ёлка желаний - 2023» и «Подарок от Деда Мороза», в которых приняли участие индивидуальные предприниматели Мильковского муниципального округа. Благодаря оказанной помощи в виде сладких подарков несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации, получили сюрприз от Деда Мороза!



Благотворительная акция «Вещам вторая жизнь!»

Продолжается благотворительная акция «Вещам вторая жизнь», организованная КГАУ «Камчатский центр для несовершеннолетних». Акция направлена на привлечение внимания жителей Мильковского округа к детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. За декабрь в акции приняли участие **82** благотворителя.



Благотворительная акция "Елка желаний-2023"



Ежегодно в преддверии Нового года по всей стране проходит благотворительная акция «Елка желаний», участники которой могут почувствовать себя волшебником и исполнить новогодние желания ребят, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В Мильковском муниципальном округе уже четвертый год в начале декабря дети в возрасте до 10 лет, имеющие инвалидность и ребята, чьи отцы являются участниками специальной военной операции, пишут письма Деду Морозу. А благотворители – коллективы учреждений и организаций и индивидуальные предприниматели – становятся добрыми волшебниками и воплощают в жизнь мечту ребенка.

В этом году традиция продолжается, и в акции «Елка желаний - 2023» принимают участие более 100 несовершеннолетних.

Аттестация работников КГАУ "Камчатский центр для несовершеннолетних"

20 декабря 2023 года в КГАУ «Камчатский центр для несовершеннолетних» прошла аттестация работников учреждения.

Компетентный состав аттестационной комиссии произвел оценку профессиональной деятельности работников в целях подтверждения соответствия занимаемым ими должностям и установления квалификационной категории.

По итогам аттестации Комиссия вынесла решение:

- Борисенко Валерия Валерьевна (специалист по социальной работе) и Бобарыкина Нина Михайловна (воспитатель) успешно подтвердили соответствие занимаемой должности;
- Гусак Елена Александровна (воспитатель) и Стоянова Оксана Анатольевна (педагог ДО) аттестованы на первую квалификационную категорию;
- Иванова Марина Владимировна (педагог-психолог) и Косырева Людмила Александровна (социальный педагог) аттестованы на высшую квалификационную категорию.

Коллектив Центра поздравляет коллег с отличными результатами аттестации!



Когда подавать заявление для продления единого пособия на 2024 год

Единое пособие на детей до 17 лет назначается на 12 месяцев.

Заявление для продления выплаты можно подать в последний месяц периода, на который она назначена. При обращении за пособием впервые в январе 2023 года, продление можно оформлять в декабре 2023.

При этом назначено пособие будет со следующего месяца — с января 2024.

Условия для продления

При рассмотрении заявления заново проводится оценка нуждаемости семьи:

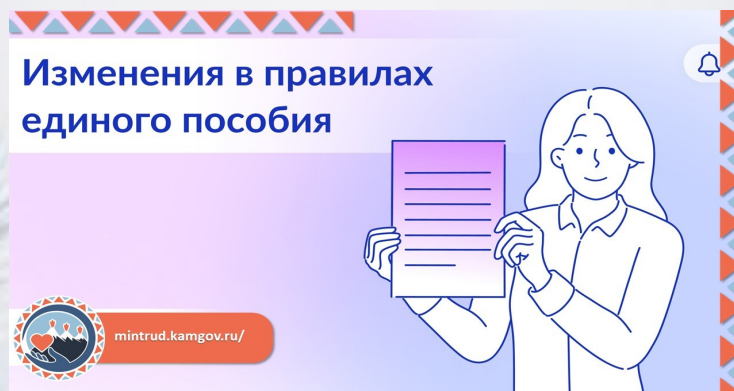
- Проверяется среднедушевой доход в расчетном периоде
- Оценивается состав имущества членов семьи на дату обращения
- Рассматриваются объективные причины нулевого дохода

При обращении за пособием в декабре 2023 года расчетный период — с ноября 2022 по октябрь 2023 включительно.

Если продлевать в январе

При подаче заявления в январе 2024 года пособие тоже будет назначено с начала года. Но расчетный период при этом изменится — с декабря 2022 по ноябрь 2023 включительно. Это может быть важно для расчета среднедушевого дохода.

На 2024 год прожиточный минимум в Камчатском крае установлен в следующих величинах: на душу населения – 27 549 рублей, для трудоспособного населения –



30 028 рублей, для пенсионеров – 23 692 рубля, для детей – 29 342 рубля.

Подать заявление на Госуслугах: clck.ru/36DhUu



Ежегодно **5 декабря** отмечается Международный день добровольцев.

Десятый год в Камчатском центре для несовершеннолетних работает волонтерское движение «Наш выбор», более 200 подростков внесли активное участие в его развитии. Помимо ребят на протяжении многих лет помощь детям Мильковского муниципального округа оказывают благотворители, которые не жалея времени и средств занимаются добрыми делами.

В такой значимый для всех добровольцев день, за многолетнее содействие в оказании помощи семьям и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Директор Камчатского центра для несовершеннолетних Аненко Ирина Владимировна вручила Благодарственные письма Центра и грамоты Совета народных депутатов Мильковского муниципального округа

Брагиной Татьяне Васильевне
Грищенко Ирине Николаевне и
Елене Николаевне

Чечковой Наталье Александровне
Тимошук Василию Васильевичу
Афанасьевой Наталье Александровне
Борецкой Евгении Николаевне
Рябушенко Василию Николаевичу
Кузнецову Михаилу Михайловичу
Кузнецовой Екатерине Григорьевне
Худоян Кяраму Дгаровичу

Рогозину Василию Николаевичу.



С



праздником! С Днем волонтера! Мира, добра, благополучия!
Пусть добрые дела вернуться счастьем в каждый дом!



"Кино должно заставить зрителя забыть о том, что он сидит в кино"

Роман Полански

6 декабря 2023 года воспитанники Центра с воспитателем Н.М. Бобарькиной пришли в уютную арт-студию "Блик". Их вниманию был представлен фильм "Камень ворона". Сюжетная линия фильма построена на легендах коренных народов Севера. Главный герой Кутх преодолел множество испытаний, чтоб достичь своей цели, а дети с интересом следили и переживали каждый его успех.

Всех впечатлили завораживающие виды достопримечательностей Камчатки с высоты птичьего полёта и красивые виды нашего любимого села Мильково.

Фильм позволил погрузиться в самобытную культуру коренных народов Камчатки, услышать ительменскую речь и произвёл сильное впечатление на ребят.

Материал подготовила воспитатель Н.М. Бобарькина

Мастер – класс «Дракоша»

При изготовлении поделок своими руками из втулок дети заняты интересным делом. Ведь так мы прививает малышам любовь к труду с раннего детства. Изготовление различных поделок также положительно сказывается на развитии ребёнка, развитие мелкой моторики, внимания, усидчивости, воображения. Итог-это не только увлекательное, но и очень полезное занятие. 11 декабря 2023 года для детей, проживающих в условиях временного приюта и ребят, посещающих ГДП «Улыбка» на кружковом занятии «Домовёнок» воспитатель Е.А. Гусак провела мастер – класс «Дракоша».



Поделки из втулок совсем не сложное и очень захватывающее занятие, малыши старались при конструировании карандашницы с символом наступающего нового года. В результате у всех без исключения получились симпатичные и забавные поделки.

Материал подготовила воспитатель Е.А. Гусак

Конституция моей страны

12 декабря 2023 года в нашей стране отмечается государственный праздник — День Конституции Российской Федерации.

В этот день для ребят, посещающих ГДП «Успех» и «Позитив» социальным педагогом Л.А. Косыревой проведен урок-презентация «Конституция моей страны». Ребята узнали, что каждое государство предоставляет своим гражданам права, которые прописаны в Конституции — основном законе страны, вспомнили государственные символы России, прочитали основные права человека: на жизнь, на свободу, на образование, на выбор профессии, на отдых, жильё, медицинскую помощь.

Важным результатом такой беседы явилось понимание того, насколько значима Конституция для нашего государства и как важно не только, знать, но и выполнять законы Российской Федерации.





4 декабря 2023 года в рамках Декады инвалидов «Все мы разные, но все мы классные!» семьи детей с инвалидностью, состоящие на социальном сопровождении в реабилитационном центре, приняли участие в игровой программе со сладкоежкой «Весёлое путешествие с пиратами» в МБУ «Мильковский дом культуры и досуга».

Пираты-неудачники оказались очень осторожными и коварными. Они совсем не доверяли детям и думали только о пиастрах, скрытых на необитаемом острове. Они никого не пускали на борт своей шхуны без проверки на готовность отправиться в плавание за сокровищами, потому что во время плавания на водных просторах ребят поджидали всевозможные опасности: жгучие медузы, ядовитые лягушки, коварные рифы! И если бы не смелость, отвага, находчивость и оптимизм «новых матросов», пираты никогда бы не добрались до кла-

да! Злодеи очень удивились, не найдя в нём золотых монет, потому что главный клад для всех взрослых составляют дети и никакое золото мира не изменит этой простой истины!

Музыкальный концерт «Дети-детям»

5 декабря 2023 года в Мильковской детской школе искусств состоялся уже традиционный музыкальный концерт «Дети - детям» для воспитанников Камчатского центра для несовершеннолетних и Комплексного центра социального обслуживания населения.

Главная идея встречи заключалась в универсальном языке музыки, понятном и доступном для общения абсолютно всем! Музыкальные номера, инструменты, юные и маститые исполнители завораживали мастерством исполнения и звучания, но всех объединяла одна мысль, представленная в видеоклипах - мы все русские, мы все разные, нас много, но мы все за мир и счастье! Давайте слушать и слышать друг друга, договариваться и использовать мирный язык искусства и художественного слова и тогда все конфликты и споры прекратятся! Будем верить!



Выставка творческих работ детей с ОВЗ «Россыпь талантов»

6 декабря 2023 года в рамках Декады инвалидов воспитанники реабилитационного центра с воспитателем М.Н. Абельцевой посетили выставку творческих работ «Россыпь талантов» в Отделе КГБУ «Камчатский краевой объединённый музей».

Все работы выполнены руками юных дарований в творческой мастерской «Радуга» с педагогом дополнительного образования О.А. Стояновой.

Сотрудники музея очень подробно представили экспозицию и уделили большое внимание каждому экспонату.

Администрация Камчатского центра для несовершеннолетних благодарит коллектив музея за доброе сотрудничество, творческие наборы и сладкие подарки для наших ребят!



6 декабря 2023 года в рамках Декады инвалидов прошла акция «Седьмой лепесток».

Специалисты отделения социальной реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями посетили на дому детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития и вручили им подарки.

Посещение на дому – это выражение искреннего уважения, пожелания крепкого здоровья, выносливости, огромного терпения, большого челове-

ческого счастья. Акция предназначена для того, чтобы семьи не теряли надежду на светлое будущее, а также напоминание обществу о необходимости оказания внимания, милосердия, заботы и помощи тем, кто в ней нуждается.



Театрализованное представление «В гостях у сказки»

4, 5, 6 декабря 2023 года в ознаменование Международного дня инвалидов, специалисты Камчатского центра для несовершеннолетних подготовили для детей детских садов «Светлячок», «Тополёк», «Ручеёк» и Районного дома детского творчества театрализованное представление «В гостях у сказки» по мотивам литературного произведения Шарля Перро «Красная шапочка».

Действующие добрые персонажи сказки учили детей доброте, вниманию друг к другу, заботе, уважению, а хитрые и злые - сами учились у ребят положительным качествам. Литературно-художественный материал вместе с подвижными играми и весёлыми затеями напомнил ребятам о детях с инвалидностью и способствовал росту толерантности по отношению к людям с различными возможностями.



Там, где живёт счастье

7 декабря 2023 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялся родительский клуб «Вера. Надежда. Любовь». Тема встречи: «Там, где живёт счастье».

Специалисты Центра познакомили участников клуба с эффективными приёмами психологической саморегуляции, упражнениями, техниками-помощниками в период эмоционального напряжения и достижения внутренней душевной гармонии. Были предложены следующие техники: «Корзинка советов», «Формула счастья» (социальный педагог С.В. Абрамчук), «Палитра настроения», сказкотерапия (воспитатель М.Н. Абельцева), «Дыхательная гимнастика» (инструктор по физической культуре О.В. Дмитриева), «Метафорические карты» (педагог-психолог К.И. Гоненко).

Прекрасно помогают снять напряжение творческие виды деятельности и один из них арт-терапия «С ароматом кофе» предложила педагог дополнительного образования О.А. Стоянова. Данная техника позволяет любому человеку, вне зависимости от его возраста, рисовать, не имея при этом солидного творческого опыта.

Мероприятие завершилось вкусным чаепитием в уютной обстановке! Благодаря





Традиционно в преддверии Нового года детям с особенностями здоровья вручаются подарки от имени губернатора Камчатского края Владимира Викторовича Солодова. Эта добрая традиция уже проходит не один год и стала для ребят самым настоящим волшебством.

12 декабря 2023 года специалисты отделения социальной реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями взяли на себя роль Деда Мороза и Снегурочки, поздравили ребятшек с наступающим Новым годом и вручили красочные подарки.

Материал подготовила социальный педагог С.В. Абрамчук

Духовно-просветительская встреча «Радость моя»

21 декабря 2023 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялась духовно-просветительская встреча «Радость моя», приуроченная к XXXII Международным рождественским образовательным чтениям.

Цель встречи - духовно-нравственное просвещение семей и несовершеннолетних благополучателей Центра, осмысление проблем воспитания и нравственного образования в семье с точки зрения православного мировоззрения.

Содержание встречи включало в себя две части: на фоне видеоматериалов по мотивам стихотворения Бориса Пастернака «Рождественская звезда», на фоне озвученного рассказа «**Рождество Иисуса Христа**» **Ларисы Кобзевой**, ведущая **Маргарита Николаевна Абельцева** познакомила аудиторию с историей возникновения и назначения Рождественских чтений, представила подборку рождественских и



святочных художественно-литературных произведений русских и зарубежных авторов для семейного чтения и акцентировала внимание родителей на необходимости создания культа книги в семейной атмосфере чтения.

Творческие мастер-классы провели педагоги дополнительного образования Районного дома детского творчества Л.П. Страшинская (изготовление новогодней игрушки «Ангелочек») и Н.В. Корниенко (создание «Новогодней открытки-миниатюры»), специалист Мильковского дома культуры и досуга Н.В. Голубовская предложила ребятам оформить поздравительные открытки в рамках нового праздника «Благодарность родителям»; заведующая

Т.П. Овсянникова и культмассовый работник Н.С. Дорошенко Библиотеки семейного чтения подготовили интересное задание - собрать книжки-малышки и предложили



разнообразный познавательный-игровой дидактический материал. Педагоги-психологи реабилитационного центра К.И. Гоненко и

М.В. Иванова погрузили родителей в предпраздничную атмосферу с помощью выразительных

художественных средств: громкие чтения рассказа «Предание о первой рождественской ёлке» Е. Ивановская; создание рукотворных рождественских свеч, работа с метафорическими картами И. Орда «Эмоции судьбы».



Материал подготовила воспитатель М.Н. Абельцева

День благодарности родителям

22 декабря 2023 года воспитанники Камчатского центра для несовершеннолетних приняли участие в мастер-классах по изготовлению открыток в рамках всероссийского праздника благодарности родителям «Спасибо за жизнь!».

Ребята под руководством педагога дополнительного образования Центра О.А. Стояновой с большой любовью создавали открытки для мам и пап, бабушек и дедушек с теплыми словами признательности и благодарности.



«Осторожно, петарды!»

Памятка для детей и родителей

Совсем скоро будет любимый всеми в нашей стране праздник — Новый Год. Одна из замечательных новогодних традиций этого зажигательного праздника — запуск фейерверков, взрыв петард и другой пиротехники, которая создаёт волшебную атмосферу — однако это источник большинства новогодних травм, особенно для детей, которые так и норовят встать поближе, потрогать салют и проделать другие опасные действия. Основное правило — **пиротехника детям не игрушка**. Продажа детям до 16 лет запрещена. Основные причины того, что при использовании пиротехники могут случиться несчастные случаи: некачественная продукция; несоблюдение элементарных правил техники безопасности при запуске салютов; пиротехника используется детьми без присмотра взрослых; запуск салютов осуществляется людьми в состоянии алкогольного опьянения. Нужно помнить о последствиях, к которым может привести несоблюдение техники безопасности при использовании праздничной пиротехники: серьёзные травмы зрения, ожоги рук и лица, потеря пальцев. Будьте осторожны!



Правила безопасности при запуске пиротехники петард и фейерверков.

- Тщательно изучите перед запуском инструкцию!
- Перед тем как поджечь фитиль вы должны точно знать, где у изделия верх и откуда будут вылетать горящие элементы.
- Нельзя даже в шутку направлять фейерверки в сторону людей.
- Площадка для запуска должна быть ровной, над ней не должно быть деревьев, линий электропередач и др. препятствий. Кроме того, она должна находиться на расстоянии не менее 50 метров от жилых домов. Ракеты часто залетают на балконы или, пробивая оконные стекла, в квартиры, служат причиной пожара. Кроме того, фейерверки могут попасть в людей.
- Не бросайте горящие петарды в людей и животных!
- Запускать петарды детям запрещено!
- Помните, что места для запуска каждого конкретного изделия должны быть указаны в инструкции.
- Не держите изделие в руках после поджога. Отбросьте от себя на 5-6 метров или после того, как фитиль был подожжен, положите на землю и быстро удалитесь на расстояние 5–6 метров от изделия!



Катание с горы на санях, «тюбингах» и снегокатах.

Зимние забавы и игры дарят детям ни с чем несравнимую радость развлечений на свежем морозном воздухе. Сложно представить зиму без активного **катания**, а само катание – без саней, тюбингов и снегокатов.



Уважаемые взрослые!

Прежде чем посадить ребенка на санки или тюбинг и отправить его с горы вниз – оцените ситуацию: много ли народу катается с горы, есть ли здесь лыжники и сноубордисты, нет ли поблизости деревьев или строений. Научите ребенка подниматься на горку в стороне от того места, где с нее скатываются остальные дети. Используйте тюбинги, подходящие по размеру, катайтесь на специально оборудованных трассах, не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тюбинги друг с другом и следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся людей.

Особое внимание обратите на то, чтобы конец спуска не выходил на проезжую часть дороги!

Помните: санки, ледянки, ватрушки, тюбинги, снегокаты, попав на пригорок или участок со льдом, иногда меняют заданную траекторию и, если поблизости есть дерево, вполне могут въехать в него.

Расскажите ребёнку, о правилах и запретах катания! Запрещается:

- прыгать и ездить стоя;
- кататься в не оборудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;
- кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями;
- подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков;
- связывать сани между собой;
- привязывать санки, тюбинг к транспортным средствам;
- кататься в зоне работы снегоуборочной техники;
- кататься вблизи проезжей части (около дороги).

Соблюдайте эти **правила**, и Вы **обезопасите** себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

Помните - зима, время повышенной опасности!

Будьте осторожны и внимательны!

Берегите своих детей!



Уважаемые родители!

Впереди замечательный праздник Новый год. Вашему вниманию предоставляется подборка новогодних игр, в которые вы можете играть всей семьёй.

«Новогодний колпак». Для игры вам понадобится колпак Деда Мороза. Встаньте в круг, дайте одному играющему шапку и включите весёлую песенку. Передавайте друг другу шапку. Через время музыку нужно выключить и тот, у кого оказывается колпак, должен рассказать стишок или выполнить другое задание ведущего. Как правило, родители заранее подготавливают с детьми выступление, зная, что эта игра обязательно будет в праздничной программе.

«Расхватай-ка». Чем-то похоже на игру со стульями, когда кому-то из никаких стульев не нужно – только небольшой столик или табурет с карнавальные аксессуары – носики, очки, парички, колпачки. Выбывает тот, кому не досталось украшение к концу звучания музыки. Естественно, аксессуар нужно не просто успеть схватить, но ещё и надеть. Для второго тура все снова кладем на табуретку, продолжаем, пока не выживет 1 победитель.

зазевавшихся негде сесть. Только подносом, на котором лежат тот, кому не досталось украшение к концу звучания музыки. Естественно, аксессуар нужно не просто успеть схватить, но ещё и надеть. Для выживет 1 победитель.

«Ледяные лужи». Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «лужи» по «льдинкам» – листам бумаги. Нужно положить лист на пол, встать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернётся назад.

«Танец с прищепками». В этой игре могут участвовать сразу несколько детей. На одежду всем конкурсантам следует прицепить прищепки в разных местах. Под сопровождение весёлой музыки, ведущий завязывает глаза ребятам и даёт задание снять с одежды как можно больше прищепок.

«Завязываем глаза». Прилепить пластилиновый нос нарисованному снеговiku тоже не так просто (завязываем глаза, раскручиваем, пускаем участника к плакату с рисунком).

«Приз на верёвочке».

Для проведения этой детской игры вам понадобится верёвочка, и завёрнутые в обёрточную бумагу маленькие подарки-сувениры.

Вы должны подвесить на верёвочке подарки и участники с завязанными глазами должны срезать, доставшийся ему подарок.

Родители, помните – что самые яркие впечатления от праздника, как правило, связаны с играми, весёлыми развлечениями, разными смешными «переодевалками» и подарками. Кроме того, даже взрослые могут участвовать в таких забавах и претендовать на призы.





ЛУЧШИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст – это период активного роста и развития организма. На этом этапе особенно важно заботиться о своем здоровье и поддерживать физическую форму. Один из самых эффективных способов достичь этой цели – заниматься спортом. Однако не все виды спорта подходят для подростков. В этой статье рассмотрим лучшие виды спорта для подростков, которые помогут не только поддержать физическую форму, но и развить стратегическое мышление, координацию движений и научиться работать в команде. Футбол для подростков: развитие навыков и физического состояния

Футбол является одной из самых популярных и доступных спортивных активностей для подростков. Этот вид спорта занимает важное место в их развитии, не только физическом, но и психологическом. Участие в футболе помогает подросткам развить навыки координации, гибкости, силы и выносливости.

Развитие навыков:

- Подростки, занимающиеся футболом, развивают навыки дриблинга, паса, удара и игры в команде. Эти навыки требуют от них сосредоточенности, точности и принятия решений в течение игры.
- Футбол также помогает подросткам развить связь между глазом и ногой, улучшить свою реакцию на происходящее на поле, а также развить чувство пространства и координацию движений.
 - Участие в тренировках и играх позволяет подросткам улучшить свое владение мячом, научиться принимать решения и укрепить свои игровые навыки.



Баскетбол - это спортивная игра, которая считается весьма полезной для развития подростков. Он требует высокой физической активности, что способствует укреплению здоровья и развитию организма

Польза баскетбола для подростков:

- Улучшает координацию движений и гибкость;
- Развивает выносливость и кардиосистему;
- Укрепляет мышцы ног, рук и кора;
- Повышает координацию и реакцию;
- Способствует развитию командной работы и стратегического мышления.

Баскетбольные тренировки включают физические упражнения для развития устойчивости, броски и пасы для повышения точности и скорости, а также тактические упражнения для улучшения стратегического мышления.

Эта комбинация упражнений помогает подросткам развиваться как физически, так и умственно.



Теннис - это одно из наиболее полезных и эффективных занятий для подростков. Он помогает **развить** множество навыков, включая гибкость и реакцию.

Гибкость играет важную роль в теннисе. Подростки, занимающиеся этим видом спорта, улучшают свою гибкость благодаря растяжкам и прыжкам, которые необходимы для перемещения по корту и исполнения различных движений с ракеткой. Гибкость способствует лучшему контролю над движениями и снижает риск получения травм.

Реакция — еще одно важное качество, развитие которого помогает теннис. Игроки должны быстро реагировать на полет мяча и корректировать свои движения в зависимости от его траектории. Такие упражнения, как быстрые перекаты через сетку и тренировки на реакцию, помогут подросткам улучшить свою скорость и точность реакции.



Плавание является одним из самых полезных и эффективных видов спорта для подростков. Он развивает все группы мышц, улучшает физическую выносливость и общую физическую форму. Благодаря этому, плавание дает подросткам возможность не только поддерживать свое здоровье, но и активно развиваться.

Основные преимущества плавания для подростков:

Укрепление сердечно-сосудистой системы: регулярные тренировки в воде помогают улучшить работу сердца и кровеносных сосудов, увеличивают их эффективность и выносливость.

- Развитие силы и гибкости: плавание активно задействует различные группы мышц, включая руки, ноги, спину и грудные мышцы. Это помогает укрепить мышцы и развить гибкость тела.
- Улучшение координации и баланса: плавание требует согласованных движений между руками и ногами, а также поддержания равновесия в воде. Постоянная практика позволяет развить лучшую координацию и баланс.
- Избавление от лишнего веса: плавание является отличным кардио-упражнением, которое помогает сжигать калории и эффективно бороться с лишним весом.
- Улучшение дыхания: постоянная работа с дыхательной системой во время плавания повышает ее эффективность и объем воздуха, который подросток может вдыхать и выдыхать.

Имея все эти преимущества в виду, плавание является идеальным выбором для подростков, которые стремятся поддерживать свое здоровье и достичь физического развития. Оно также производит позитивный эффект на психологическое состояние, предоставляя подросткам возможность расслабиться и рассеять стресс.

Помимо перечисленных, еще масса полезных видов спорта, поэтому даже если какой то вид спорта оказался не по вкусу, не останавливайтесь, обязательно ищите «свое» .

