

## ● Культура

## Звёзды на ладошках



Первый районный фестиваль детской художественной самодеятельности дошкольных учреждений «Звёзды на ладошках» в минувшую субботу собрал почти полный зрительный зал РДК. Мамы и папы, бабушки и дедушки, братишки и сестренки, воспитатели и нянечки пришли поддержать своих юных артистов. Со сцены приветствовала всех ведущая Ж.В. Гусева.

Пять дошкольных учреждений представили номера в семи заявленных номинациях. Выступления оценивало компетентное жюри в составе директора ДШИ И.Е. Ипполитовой, преподавателя по классу гитары и домры Е.В. Разумихиной и заведующей методическим кабинетом районного отдела образования О.Ю. Цветковой.

Тон фестивалю задали воспитанники д/с «Солнышко» ярким исполнением задорных детсадовских частушек. Дети уверенно

держались на сцене, пели громко, весело, играя на деревянных ложках, трещетках, бубне (на снимке). Этот же сад подготовил



еще четыре номера. Молодцы!

Зрители по достоинству оценили выступление хора д/с «Улыбка», особенно песню «Вечный огонь». Шквал аплодисментов вызвал Иван Баранов (на снимке внизу) из Селищенского д/с с песней «Я и муравей». Селищенцы также представили квартет и танец «Барбарики».

А как вальсировали Семен Никитин и София Алешина из д/с «Березка» (дер. Филистово)! Не менее ярким было выступление и пчелки Сони (Надежда Байрамова). Из Большой Коши на фестиваль приехали красавицы-матрешки с напояженными щечками и домрист Михаил Кузьмин.

Жюри было очень затруднительно выбрать лучших. И вот долгожданный момент – награждение. Заведующая районным отделом образования администрации района Т.Б. Романова поблагодарила участников, подаривших так много положительных эмоций – радости и умиления, музыкальных работников и воспитателей, представила инициатора фестиваля – Е.Н. Яковлеву, заместителя заведующей по воспитательно-методической работе д/с «Солнышко», и вручила дипломы лауреатам и участникам.

Генеральным спонсором мероприятия выступил глава района А.А. Титов. От его имени всем детишкам и даже тем, кто не смог выступить на празднике по причине болезни, были вручены красочные книги.

Фестиваль завершился, но начало традиции положено. И пока наши сады востребованы, а со сцены Дома культуры льются детские голоса, Селижаровскому району жить и молодеть.

В этом году отмечается 175-летие со дня рождения выдающегося композитора, великого музыканта с мировым именем – Петра Ильича Чайковского. Знаменательному событию был посвящен музыкальный вечер в гостинной районного Дома культуры 17 апреля, который подготовили преподаватели и обучающиеся детской школы искусств.

## Памяти гения



Т.В. Филиппова и Ф. Митрофанов

Рассказ о жизни и творчестве П.И. Чайковского ведущая О.А. Смирнова оживила эмоциями, интересными фактами, стихами и иллюстрациями. Великий гений оставил обширное наследие практически во всех музыкальных жанрах: 10 опер, 3 балета, 6 симфоний, 104 романса. С тремя пьесами из фортепианного цикла «Времена года» познакомила директор музыкальной школы И.Е. Ипполитова.

Учащиеся школы Ф. Митрофанов, О. Кочерова, Ю. Шигал, А. Сиваков и Е. Жукова сыграли некоторые произведения из «Детского альбома». Петр Ильич говорил, что самое красивое на свете – это музыка, цветы и дети. Не имея своих наследников, альбом, состоящий из 24 пьес, посвятил своему любимому племяннику В. Давыдову. Интересен он и нашим юным музыкантам, участвовавшим в конкурсе сочинений по теме «Любимая пьеса Чайковского».

Зрители насладились также прекрасным, чистым голосом В.В. Художниковой, исполнившей романс «Забыть так скоро» (концертмейстер Л.Г. Зайцева), и хоровым выступлением ее воспитанников с песней «Мой Лизочек» под аккомпанемент ведущей.

Текст и фото Натальи ГРИГОРЬЕВОЙ

## ● Здоровье

## Пионер модного движения

Наверняка многие из нас встречали людей, в частности, женщин, которые ритмично шагают с лыжными палками совершенно без лыж. Такой оригинальный способ передвижения был придуман для тренировки лыжников летом, когда при отсутствии снега требовалось сохранить профессиональные нагрузки. А примерно четверть века назад ходить с палками стали не только участники сборных по зимним видам спорта, но и те, кто открыл для себя это спортивное занятие.

Мода на популярную скандинавскую ходьбу дошла и до нас. Одна из пионеров оздоровительного движения в Селижарове – Анна Николаевна Эйтенер, с успехом шагающая уже 1,5 года.

Как рассказала энтузиаст, о ходьбе узнала несколько лет назад, увидев шествующих по городу Санкт-Петербургу забавных людей с палками. Необычный вид физкультурного движения задал в душу бывшей заядлой лыжнице. Автомобильная авария подорвала здоровье, начались проблемы с опорно-двигательным аппаратом, и нужно было восстанавливаться. Стала интересоваться, узнавать про необычный вид физкультурной активности. А когда в августе 2013 года отпраздновала 55 лет и поехала в санаторий в Беларусь, то в первый же день присоединилась к группе физкультурников-скандинавов. За 15 минут освоила необходимые азы необычной ходьбы и уже не желала с ней расставаться.

Приехав домой, озабочилась покупкой необходимых палок, а их тогда не было даже в специализированном супермаркете в Твери. Но выход был найден – заказала в интернет-магазине. И в путь!

Сначала стеснялась, ловила удивленные взгляды, – признается Анна Николаевна, – Выбирала время рано утром или поздно вечером, когда никто не видел, но потом стала ходить, не глядя ни на кого, ведь свое здоровье дороже всего.

Маршрут выбрала не сразу, но методом проб остановилась на переходе от улицы Победы по дороге в дер. Сухошины. Ходит почти каждый день около двух часов одна,

преодолевая общее расстояние в 16 километров.

При скандинавской ходьбе начинают работать мышцы не только нижней части тела, но и верхней, – увлеченно рассказывает энтузиаст. – Она тренирует около 90 процентов всех мышц тела, повышает их тонус, возвращает подвижность суставам. Это комфортно, достаточно просто, сильного напряжения не требуется, но очень эффективно. Вы сами почувствуете оптимальные для вас темп и ритм, главное – начать. Благодаря скандинавской ходьбе я похудела на 8 килограммов, исправила осанку, нормализовала дыхание, забросила таблетки, ни разу не болела простудными заболеваниями и даже плоскостопие куда-то пропало. К тому же испытываешь радость от движения, а чистый воздух, птицы, солнце насыщают радостью и энергией!

Сейчас у Анны Николаевны уже 10 последователей, двое из них живут в Осташкове. В основном люди среднего возраста, но есть и молодые. Со сложной беременностью начала заниматься скандинавской ходьбой молодая женщина и доносила, родила легко. После инсульта быстро пошла на поправку женщина-пенсионерка. Своего наставника искренне благодарят и начатое продолжают. В эту физкультурную когорту влилась и семья сына, а также подруга.

В мае, в праздник Победы, с ней пойдём на рекорд, – поделилась Анна Николаевна. – Хотим дойти до храма в Сухошинах, а это 10 километров туда и столько же назад. Если есть такая возможность, палки в руки и вперед – за здоровьем!

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА.

## Несколько фактов о скандинавской ходьбе

Изначально для ходьбы использовали лыжные палки. В 1992 году один финский спортсмен разработал специальные палки. Сейчас цена в среднем от одной до не-

скольких тысяч рублей. Оптимальная длина палки высчитывается по формуле: рост человека в кроссовках, умноженный на коэффициент 0,68. Регулируя длину палок, есть

и такие, можно менять нагрузку во время ходьбы. На палках должен быть специальный наконечник с резиновым съёмным колпачком для движения по твердым покрытиям.

Средняя скорость движения хорошего хода – 1 километр за 8 минут.

Для здоровья полезно делать десять тысяч шагов каждый день. На палках – восемь с половиной тысяч.

