

## «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Потому что о твоём здоровье уже позаботились в удобное время, в удобном месте можно заниматься, записи занятий доступны 24 часа!



Моя коллега, Светлана Васильевна нашла пути решения своей проблемы. Для начала поставила перед собой сбросила лишний вес, который на тот момент был немаленьким. Она перечитала много разной информации о диетах в сети Интернет, но свою так и не нашла. С подбором физических упражнений тоже ничего не складывалось у нее. Вдруг увидела в интернете неброско объявление: «Физкультурно-спортивный клуб Юлии Кондратьевой (г. Краснодар) приглашает на занятия в онлайн-формате. Занятия для любого уровня

подготовки. Конфиденциальность гарантирована. Она обратилась ко мне как к председателю первичной профсоюзной организации. На данный момент она узнала от меня, что физкультурно-спортивный клуб и Краснодарская краевая организация Общероссийского Профсоюза образования в 2015 году заключили соглашение о сотрудничестве.

Цель – предоставить работникам образования, членам профсоюза, возможность заниматься спортом в любом населенном пункте края. Тогда мы со Светланой Васильевной сначала подумали, обсудили и начали действовать. Состоялось знакомство с Юлией Кондратьевой. Юля оказалась очень милой, доброй, отзывчивой девушкой.

Ну как было не воспользоваться таким замечательным подарком от профсоюза! И мы начали долгую и кропотливую работу над собой. Я как наставник - председатель первичной организации сразу определила, что дорога к здоровому образу жизни должна стать для нас главной целью, если хотим жить долго, качественно и счастливо. Юля предложила нам «ЭКСПРЕС», «ШОК ЭКСПРЕСС» подбирала для нас индивидуальные занятия, план питания, вводила в наш обиход полезные привычки, здоровый сон, разгрузочные дни, научила не покупать так называемый пищевой мусор. С каждым днем мы становились здоровее, энергичнее, при этом уходил лишний вес, который был основной причиной наших проблем. На сегодняшний день минус 10 килограммов! И это еще не предел. Есть над чем работать...

Юлия Кондратьева предлагает стретчинг, пилатес, силовые тренировки, дыхательную гимнастику и так далее. Особое внимание хочется обратить на комплекс упражнений для людей с лишним весом – их можно выполнять, сидя на стуле. Юлия подбирает для участников ФСК упражнения, учитывая

состояние здоровья, вес и другие факторы. Юлия окончила Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма по специальности «физкультурно-оздоровительные технологии», а второе образование у нее медицинское, что дает ей возможность действовать абсолютно профессионально.

Основные принципы клуба – доступность, качество занятий, а самое главное – интересы каждой девушки, женщины ставятся во главу. Здесь все женщины расцветают! Ведь не секрет, что начать заниматься в зале нам мешают стеснительность и неуверенность в себе. Юля Кондратьева помогает каждой женщине это преодолеть и полюбить себя. К тому же на онлайн-занятиях сохраняется конфиденциальность – никто не увидит ваши первые шаги. А дальше обретаешь уверенность в себе, появляются крылья за спиной, энергия и силы, хочется творить и действовать.

Осенью по договоренности клуба и краевой организации профсоюза был запущен новый социальный проект «Здоровая среда» – бесплатная онлайн-зарядка на производстве. Каждую среду в 13.30 по московскому времени я также подключаю коллектив моего детского сада к онлайн-зарядке. Темы занятий: профилактика остеохондроза, тренировка вестибулярного аппарата, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. Что может быть лучше, чем небольшая разминка в середине рабочего дня! Мы привлекли в свою команду со Светланой Васильевной весь коллектив детского сада к онлайн - занятиям. Такой заряд бодрости и хорошее настроение коллеги получают на целую неделю. Да и к занятиям онлайн, и к зарядке может подключиться любой житель нашей страны.

Выражаем слова благодарности Краснодарской краевой организации Общероссийского Профсоюза образования и лично Сергею Николаевичу за то, что заботятся о здоровье всех членов профсоюза без исключения. Нужно просто взять и пользоваться. Ссылка на сайт клуба: <https://фскюлякондратьева.рф>.

Светлана Слынько, старший воспитатель, председатель первичной профсоюзной организации МБДОУ «ДС № 9 «Олененок» МО Староминский район Общероссийского Профсоюза образования Краснодарский край