



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

31
звезда

Спорт - Life

Выпуск №1, Апрель/Май 2025

Из истории спорта

В этом году мы отмечаем 80 годовщину Великой Победы. В период Великой Отечественной войны спорт понёс потери, как и многие другие отрасли, но спортивная жизнь не прекратилась. Напротив, результаты матчей и мировые рекорды получили новую, более драматическую окраску: поднимали боевой дух, помогали дожить до победы.



В 1941 году в традиционном кроссе в Москве приняли участие
18 000 ополченцев.

*Ополченцы - это добровольцы, готовые постоять за родную
землю.*



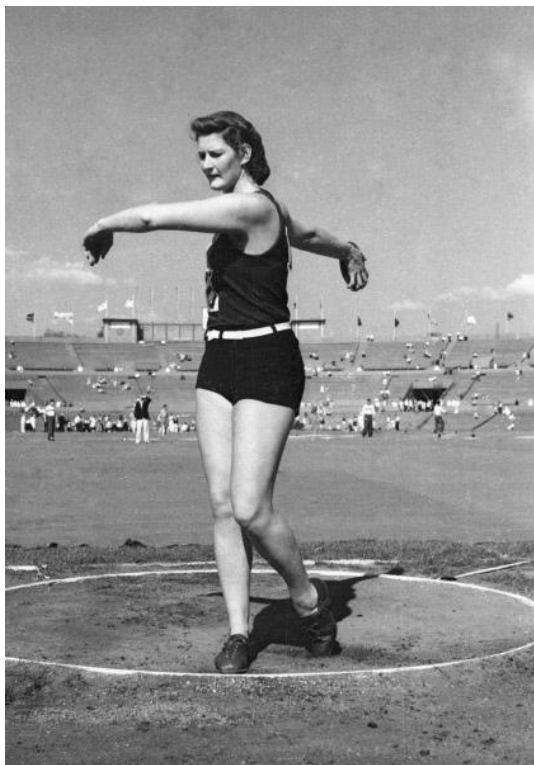
В августе **1942** года состоялся «Матч смерти». Под дулами немецких автоматов команда Киева играла с командой немецких солдат.



Советский спортсмен **Феодосий Ванин** побил мировой рекорд **1942** года на дистанции 20 000 метров.



В **1943** году в освобожденном Сталинграде прошел матч «Спартак – Динамо».



В 1943 году после трехлетнего перерыва состоялся чемпионат СССР по **лёгкой атлетике**.

В годы войны **1941 по 1945** годы по Садовому кольцу в Москве проходила велогонка.



В честь Победы **врач 347-го гвардейского Венского полка и пловец-марафонец Искандер Фазуллин** проплыл **100 км по Дунаю**.

Наши достижения

На базе [спортивной школы олимпийского резерва «Комета»](#) прошел турнир по настольному теннису среди команд районов Санкт-Петербурга. В соревнованиях приняли участие спортсмены с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Команду Невского района представили учащиеся и сотрудники [школы-интерната №31](#). Турнир стал частью программы по популяризации адаптивного спорта и социальной интеграции людей с ОВЗ.



Результаты турнира в категории нозология (слух):

- 1 место среди юношей – Яромир Олесюк (школа-интернат №31)
- 2 место среди девушек – Таисия Майорова (школа-интернат №31)
- 3 место среди женщин – Заира Атаева (жительница Невского района)
- 5 место среди мужчин – Павел Осмоловский (педагог школы-интерната №31)



12 и 13 апреля прошёл Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию- спорт глухих. Два дня спорта и эмоций!

Обучающиеся нашей школы приняли активное участие в данных соревнованиях и стали победителями! Соревнования проходили в очень интересных и живописных местах!

12 апреля -пляж Ласковый.

13 апреля- парк Дубки.

12 апреля	13 апреля
ЮНОШИ	ЮНОШИ
2 место- Муравьев Ярослав	2 место- Муравьев Ярослав
3 место- Соколовский Евгений	3 место- Соколовский Евгений
ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ
2 места-Литвинова Зара	2 места-Литвинова Зара
3 место-Гартусова Дана	3 место- Вакуленко Ника
М12	М12
1 место -Гусев Максим	1 место - Гартусов Богдан.
ДТР	
3 место -Гартусова Розалия	

Абсолютным победителем двух дней соревнований стал выпускник нашей школы - **Бибич Павел!**

В воскресенье соревнования посетил директор нашей школы - **Иванова Анна Александровна**, она с интересом прошла дистанцию и поддержала наших спортсменов!

«ВЕСНА В КРОССОВКАХ» I МЕСТО

Команда нашей школы завоевала I место в спортивном соревновании «Весна в кроссовках», которое проходило в спортивном комплексе "Звезда" и было организовано ГБОУ школой №17.



Наши ребята продемонстрировали невероятную волю к победе и отличную физическую подготовку

Мы благодарим всех участников нашей команды, тренеров, педагогов за поддержку и подготовку. Эта

победа - наша общая гордость!

БЕЗОПАСНОЕ КОЛЕСО

Сегодня в нашей школе кипели страсти! Прошел районный конкурс по правилам дорожного движения «Безопасное колесо»!

Ребята проявили свои знания и умения на различных станциях, демонстрируя навыки вождения велосипеда, знание ПДД и оказание первой помощи.

И вот они, долгожданные итоги:

- 1 место – школа-интернат № 31
- 2 место – школа-интернат № 18
- 3 место – наши умницы из 22 и 34 школ



Этот конкурс не только проверил наши знания, но и напомнил о важности соблюдения правил дорожного движения. Будьте внимательны на дорогах! Берегите себя и окружающих!

Начни разминку



Мастер-класс по чирлидингу

Обучающиеся нашей школы из 4в класса приняли участие в мастер-классе по чирлидингу в спортивном комплексе «Звезда» в рамках проекта «Равные возможности», организованном активистами школы №17.

Зал наполнился энергией, драйвом и улыбками! Ребята с удовольствием разучили связки движений и станцевали все вместе.

На этом празднике спорта опытные ребята показали, что чирлидинг — это не только про спорт, но и про поддержку, взаимовыдержку и умение работать в команде. И что возможности в Движении Первых есть абсолютно для всех!





День здоровья — это важное событие, которое напоминает нам о необходимости заботиться о своём здоровье и здоровье близких.

В рамках Дня здоровья добровольческий отряд "ПроДобро" совместно с экоотрядом предложили обучающимся поучаствовать в йога-челлендже. Ребята с большой радостью повторяли позы, зарядились позитивными эмоциями.



«Укрепляй здоровье» 🍷

Всемирный день здоровья — важная дата, посвящённая заботе о себе и привлечению внимания к здоровому образу жизни. Сегодня мы предлагаем поделиться моментами из вашей активной жизни и вдохновить других на новые спортивные свершения.

На базе школы прошли комплексные физкультурные мероприятия среди инвалидов и лиц с ОВЗ Невского района по спортивному ориентированию. В мероприятии приняло участие более 100 ребят из [ГБОУ школы № 627](#), [ГБОУ школы-интернат № 18](#) и нашей школы. Мероприятие проходило при поддержке [Центра спорта Невского района](#).

7 апреля, отмечается Всемирный день здоровья!



Здоровье – это наше самое ценное достояние, которое нужно беречь и укреплять каждый день. Здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, профилактические меры и регулярные медицинские осмотры помогут нам сохранить здоровье и жить полноценной жизнью.

В рамках Всемирного дня здоровья в школе проходила "Школьная олимпиада - сильный, смелый, ловкий, умелый". В течение 10 дней ребята участвовали в соревнованиях по разным видам спорта, проявляли свои спортивные навыки и умения.



8 апреля обучающиеся младших классов активно принимали участие в соревнованиях по флорболу и мини-гольфу.



9 апреля ребята на шахматном турнире.



10 апреля обучающиеся начальной школы
встретились на шашечном турнире.



14-16 апреля обучающиеся начальной школы участвовали в соревнованиях по городкам.



17-18 апреля обучающиеся школы участвовали в турнирах по волейболу и пионерболу.



21 апреля состоялось торжественное закрытие Школьной олимпиады. Были подведены итоги и награждены победители.





22 апреля 2025 года
на территории ГБУ ДО
ДДЮТ Выборгского района
Санкт-Петербурга
состоялись соревнования по
трейл-
ориентированию в
рамках Санкт-Петербургской
школьной спортивной лиги
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья
(ОВЗ).

Обучающиеся нашей школы приняли участие в соревнованиях, в составе команды — 3 юноши и 3 девушки 2008–2010 годов рождения. Зачёт лично-командный: в каждой группе определяются сильнейшие участники среди юношей и девушек, после чего подводится командный зачёт.



17 мая на базе школы-интерната № 31 в рамках турнира "Во имя Отечества" состоялся спортивно-разведывательный конкурс «Марш-бросок «Обелиск Победы». В мероприятии приняли участие семейные команды обучающихся с ОВЗ из школ 17,18, 31 и 34, а также обучающиеся школ 23, 336, 344, 690, 717.

Ребятам предстояло пройти непростые, но очень интересные испытания:

- Ориентирование на местности
 - Корн-холл
 - Мини-гольф
- Техника пешеходного туризма
 - Ladderball!

А также поучаствовать в викторине, посвященной Великой Отечественной войне.

Закончилось мероприятие традиционным флешмобом от «Движения Первых»

Полезные советы

Несколько полезных советов для школьников о спорте на лето: поддерживать физическую активность, правильно питаться, соблюдать правила безопасности и выбирать подходящие места для занятий.

Физическая активность

- **Разнообразить занятия.** Лето — время, когда можно попробовать разные виды спорта: бег, волейбол, плавание, велоспорт, йогу.
- **Заниматься регулярно, но без чрезмерной интенсивности.** Для новичков достаточно 2–3 тренировок в неделю.
- **Перед началом занятий размяться.** Это поможет подготовить мышцы и снизить риск травм.
- **Пить достаточное количество воды** до, во время и после тренировки. Жидкость помогает снизить температуру тела и восполнить потерю жидкости.

Питание

Включить в рацион свежие продукты. Это овощи, фрукты, зелень, молочные продукты.

Оптимизировать режим питания. В жаркие дни обед и полдник стоит поменять местами.

Сократить потребление вредных продуктов.

Например, исключить жирное мясо и жареные блюда.

Безопасность

Защищать кожу от солнца. Использовать солнцезащитный крем и головной убор (кепку или бандану).

Избегать резких перепадов температур. Сразу после тренировки не стоит идти в холодный душ или включать кондиционер на максимум.

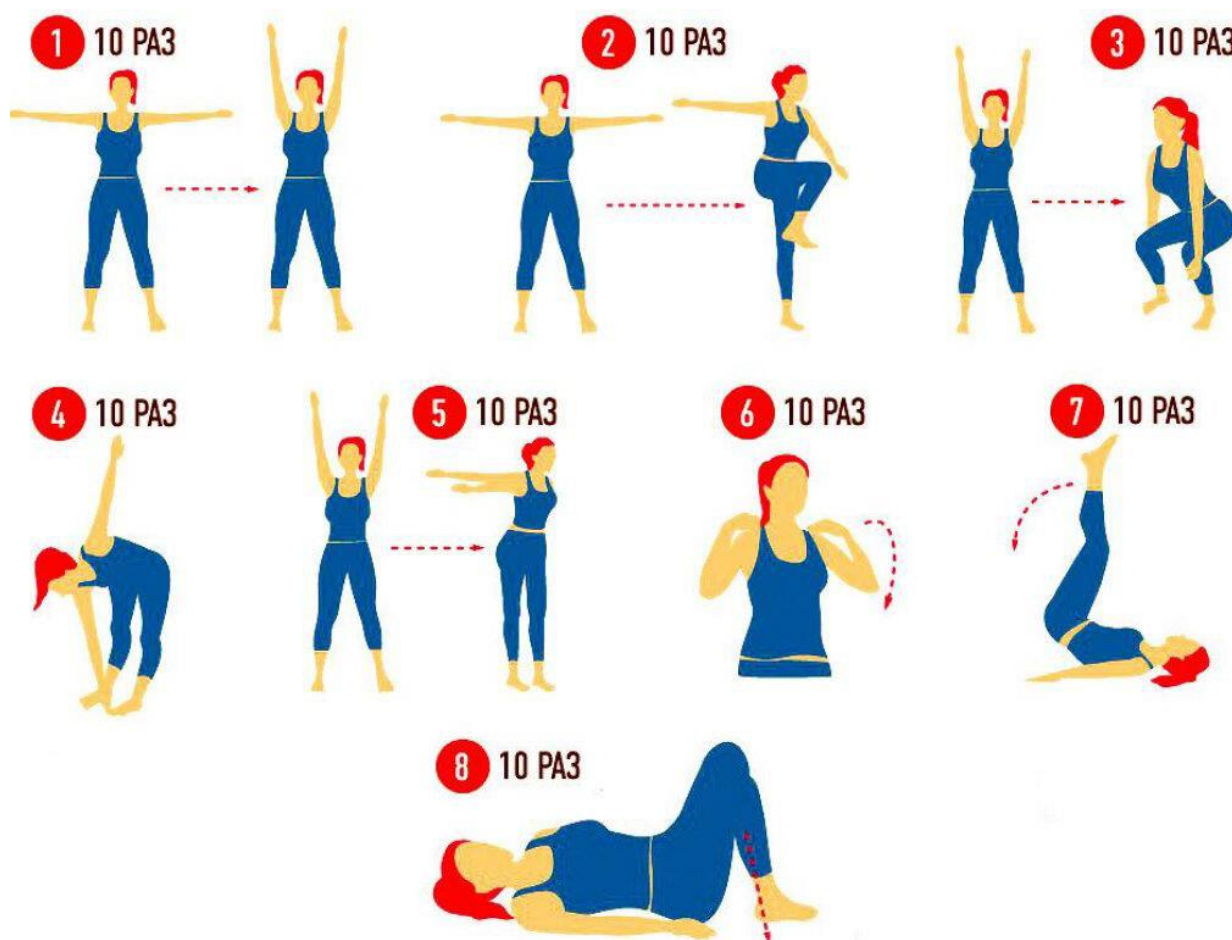
Прислушиваться к самочувствию. Если начинает кружиться голова, появляется одышка, стоит прекратить тренировки.

Где заниматься спортом

Использовать спортивные площадки. Например, во дворах можно найти площадки с небольшим полем и необходимым оборудованием для футбола или волейбола.

Участвовать в летних программах. В парках и спортивных комплексах часто проводят групповые занятия по разным направлениям: йога, растяжка, танцы, функциональный тренинг.

Выполняй зарядку - каждое утро!



Будь в спорте

Викторина для школьников «Вокруг спорта»

Ответь на вопросы:

1. Сплав по бурной воде на надувных лодках. _____
2. Спортивная игра с мячом и битой. _____
3. Восхождение на труднодоступные горные вершины. _____
4. Вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. _____
5. Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске. _____
6. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. _____
7. Название какого вида спорта с английского переводится как «снежная доска»? _____
8. В какой игре дамы больше всего следят за своими фигурами? _____
9. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? _____
10. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? _____
11. Назовите страну — родину Олимпийских игр? _____
12. Что является символом Олимпийских Игр? _____
13. Что изображено на олимпийском флаге? _____
14. Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? _____
15. Назовите талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 году? _____
16. Восхождение на горные вершины — это _____
17. Спортивная игра с мячом и ракеткой — это _____
18. Скоростной спуск на санях по подготовленным трассам — это _____
19. Другое название кулачного боя. _____
20. Покрытая льдом площадка — это _____
21. Специальное сооружение для безопасности стрельбы — это _____
22. Игра с шайбой — это _____
23. В этой игре можно объявлять шах и мат. _____
24. Обувь для игры в футбол. _____
25. Попадание мяча в ворота — это _____
26. Передача мяча другому игроку — это _____
27. Самая важная фигура в шахматах — это _____