

ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ

31 мая 2019 г. в рамках акции Губернатора Пензенской области "Зарядка с Чемпионом" 31 мая 2019 года спортсмен отделения легкой атлетики МБУ СШОР, кандидат в мастера спорта РФ, - Лежуков Николай, провел зарядку для воспитанников детского сада №7. Николай показал ребятам упражнения по общей физической подготовке, а так же продемонстрировал некоторые специальные легкоатлетические упражнения. Дети с восхищением смотрели на Николая и старались четко повторять все упражнения за спортсменом. Он рассказал о своих достижениях в спорте, сказал, что нужно закаляться с малых лет, заниматься спортом, начиная с детсадовского возраста, и пригласил детей в спортивную школу.