

Протокол общешкольного родительского собрания от 29 мая 2019 года

Повестка дня:

1. Итоги работы школы за 2018-19 уч. год. Образовательная деятельность (Крайнова А.Г.)
2. Итоги воспитательной работы школы в 2018-2019 учебном году. Анализ участия обучающихся в конкурсах творческой и спортивной направленности (Шабаева Т.М.).
3. О сертификате дополнительного образования (Шабаева Т.М.).
4. Об организации летней занятости детей и подростков в 2019 году (Шабаева Т.М., Лепехина Е.Б.)
5. Профилактическая работа в школе в 2018-2019 учебном году (Лепехина Е.Б.)
6. Ответственность несовершеннолетних за противоправные деяния (Евницкий А.А., участковый инспектор)
7. Правила безопасного поведения на дорогах (Телгин И.С., инспектор ГИБДД)
8. Безопасность обучающихся в период летних каникул (Маляр Н.И.).
9. О проведении процедуры независимой оценки качества условий оказания услуг (Маляр Н.И.)
10. Разное.

Присутствуют: родители обучающихся 1-011 классов (74 чел), классные руководители, администрация школы, социальный педагог.

Приглашенные: участковый инспектор полиции Евницкий А.А., государственный инспектор по БДД ОГИБДД МО МВД России по Дергачевскому району Телгин И.С.

Ход собрания.

1. По первому вопросу заместитель директора по УВР Крайнова А.Г. подвела итоги образовательной работы школы в 2018-2019 учебном году (Приложение 1)

2. По второму вопросу заместитель директора по ВР Шабаева Т.М. подвела итоги воспитательной работы за 2018-2019 учебный год (Приложение).

Далее Шабаева Т.М. проанализировала участие в конкурсах творческого, интеллектуального спортивного направления за год (приложение).

В прошедшем учебном году наши обучающиеся достигли больших успехов в конкурсных мероприятиях, но участие принимали, в основном, одни и те же дети.

3. По третьему вопросу Шабаева Т.М. познакомила родителей с нововведением в образовании – сертификацией дополнительного образования. (**приложение**).

4. По четвертому вопросу Шабаева Т.М. познакомила родителей с возможностями летней занятости обучающихся.

Формы летней занятости:

индивидуальное трудоустройство через Центр занятости Дергачевского района, летняя досуговая площадка при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи", летняя экологическая школа при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи", летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи", загородные оздоровительные лагеря Саратовской области и других регионов России. ЛОЛ "Родник" с дневным пребыванием детей при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи": стоимость питания - 141 рубль за детодней (из них 29% или 41 рубль - родительская

плата). Родительские средства на канцтовары - 20 рублей в день. Планируется оздоровить 30 детей в одну смену. Взимаемая родительская плата - 1281 рубль за смену. Загородный лагерь "Солнечный" Дергачевского района: стоимость путевки на одну смену 16 905 рублей. Родители оплачивают 5% стоимости (если родители - работники бюджетной сферы).

Нормативная база организации летнего отдыха и оздоровления детей в 2019 году СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием " ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул"

Постановление главы ДМР от 17 января 2019 года № 21 "Об утверждении программы "организация отдыха детей и подростков летом 2019 года""

Постановление главы ДМР от 17 января 2019 года № 22 " О расходных обязательствах по частичной оплате стоимости путевок в загородные стационарные организации отдыха и оздоровления детей, в лагере с дневным пребыванием"

Постановление главы ДМР от 17 января 2019 года № 23 "Об установлении нормативов по частичной оплате стоимости путевок в загородные стационарные организации отдыха и оздоровления детей, по оплате стоимости услуг по организации питания в лагерях с дневным пребыванием"

Приказ управления образования № 48 от 06.02.2019 г. "Об организации летней кампании в общеобразовательных организациях Дергачевского муниципального района в 2019 году"

Приказ по МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи" № 102 от 11.03.2019 г. "Об организации летней оздоровительной кампании в 2019 году"

Приказ по МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи" № 115 от 23.03.2019 г. "Об организации летнего отдыха детей и подростков в лагере с дневным пребыванием в 2019 году"

Приказ по МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи" № 130 от 05.04.2019 г. "Об организации работы летней досуговой площадки в 2019 году"

Приказ по МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи" № 134 от 10.04.2019 г. "Об организации работы летней экологической школы в 2019 году"

Распоряжение администрации ДМР от 17 апреля 2019 года № 304р "Об организации и обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков 2019 году"

Распоряжение администрации ДМР от 17 апреля 2019 года № 305р " О создании комиссии по приемке лагерей с дневным пребыванием детей и подростков при общеобразовательных организациях Дергачевского муниципального района".

Локальные акты, регламентирующие летнюю занятость учащихся МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи":

Положение о летней досуговой площадке при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи"

Положение о летней экологической школе при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи"

Программа работы летней экологической школы при МОУ «СОШ № 2 р.п. Дергачи»

Положение о летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при МОУ "СОШ № 2 р.п. Дергачи»

Должностные инструкции работников ЛОЛ с дневным пребыванием детей при школе
Должностная инструкция начальника летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция воспитателя летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция спортиструктора летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция медицинского работника летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция завхоза летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция повара летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Должностная инструкция уборщика ПСП летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Далее социальный педагог Лепехина Е.Б. познакомила родителей с возможностями летнего трудоустройства. О возможностях летнего трудоустройства несовершеннолетних. Принять участие в программе временного трудоустройства могут подростки в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учёбы время. Приоритетным правом при трудоустройстве пользуются дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей. Дети, стоящие на учёте в ПДН, КДН, на внутришкольном учёте, проживающие в социально-опасных семьях. Документы, которые необходимо предоставить:

- 1) паспорт
- 2) заявление от родителей, для учащихся в возрасте до 15 лет
- 3) ИНН
- 4) № социальной карты Сбербанка
- 5) справку медосмотра

Продолжительность рабочего времени не более 5 часов в день при пятидневной рабочей неделе. Работа по благоустройству и озеленению территорий.

5. По пятому вопросу социальный педагог Лепехина Е.Б. рассказала о профилактической работе в школе в 2018-2019 учебном году

6. По шестому вопросу участковый инспектор полиции Евницкий А.А. напомнил родителям об основных законодательных актах, определяющих зону ответственности родителей за правонарушения и преступления несовершеннолетних.

7. По седьмому вопросу инспектор по безопасности ОГИБДД Телегин И.С. рассказал о правилах пользования транспортными средствами несовершеннолетними.

Согласно требованиям части 1 статьи 25 Федерального закона для управления мопедами и скутерами в РФ необходимо наличие специального права на управление транспортными средствами категории «М» или подкатегории «В1» в зависимости от типа транспортного средства. Для управления мотоциклом или мотороллером необходимо водительское удостоверение категории «А».

Согласно части 2 статьи 25 Федерального закона право на управление транспортными средствами предоставляется: категории «М» - с 16 лет, категории «А» - с 18 лет.

Ответственность за нарушение Закона – административный штраф в размере от 5 тысяч до 15 тысяч рублей.

8. По восьмому вопросу директор школы Маляр Н.И. напомнила родителям о безопасности детей в летний период: о безопасности на дорогах, соблюдении мер пожарной безопасности, личной безопасности, а также о безопасности на водоемах. Маляр Н.И. уведомила родителей об ответственности за жизнь и здоровье детей, о недопущении оставления детей без присмотра на воде и вблизи водоемов, а также в любых травмоопасных местах, представляющих угрозу жизни и здоровью детей (Приложение).

9. По девятому вопросу Маляр Н.И. рассказала родителям о проведении процедуры независимой оценки качества условий оказания услуг и предложила всем зайти на сайт <http://нсок.рф/уведомление> и заполнить небольшую анкету.

10. По десятому вопросу Маляр Н.И. еще раз напомнила родителям о запрете использования в школе сотовых телефонов дорогих марок и других гаджетов. Телефон ребенку должен служить только для связи с родителями и стоить не дорого. Школа за утерю телефонов и других гаджетов ответственности не несет.

Далее Маляр Н.И. напомнила, что с 1 марта 2019 года согласно постановлению администрации ДМР от 22 февраля 2019 года №83 школьное питание стоит 70 рублей в день. Пока это сумма меняться не будет. Но некоторые родители в конце учебного года стали отказываться от питания. Маляр Н.И. познакомила с обязательным требованием к двухразовому горячему питанию в школе Сан ПиН 2.4.5.2409-08, раздел 6. П.67,6.8.

«требования к организации здорового питания и формирования примерного меню». Ответственность за обеспечение ребенка питанием лежит на школе и на родителях, если он находится в школе более 3.5 – 4 часов в день.

Далее Маляр Н.И. познакомила с Постановлением Главного санитарного врача Саратовской области от 20.05.2019 г. № 10 «Об усилении профилактики геморрагической лихорадки с почечным синдромом в Саратовской области» и призвала родителей принять все необходимые меры, чтобы обезопасить себя и своих детей от этой болезни.

Далее Маляр Н.И. познакомила с письмом управления образования от 29.05.2019 г. № 01-03/580 о пропускном режиме в образовательных организациях. Рекомендовано усилить контроль за пропускным режимом в школах в летнее время.

Далее Маляр Н.И. пригласила всех на районный праздник «День защиты детей», который состоится 31 мая в 16.00 час на площади.

Решение собрания:

Родителям:

1. принять к сведению информацию, полученную на собрании.
2. провести беседы с детьми об ответственном поведении в течение летних каникул и о правилах безопасности.
3. пройти опрос на сайте <http://нсок.рф/уведомление> до 1 июня 2019 года
4. познакомиться с информацией о сертификате дополнительного образования на сайте <http://saratov.pfdo.ru>.
5. приобрести детям недорогие средства сотовой связи для использования в школе (до 1 сентября 2019 года).
6. принять к сведению и соблюдать жесткие правила пропускного контроля в школе.
7. принять к сведению информацию о необходимости горячего питания и оплачивать стоимость горячего питания своевременно и в полном объеме (с 1 сентября 2019 года).
8. рассмотреть все возможности летней занятости детей, принять все меры к максимальной занятости детей и подростков летом 2019 года.

Итоги воспитательной работы в школе в 2018-2019 учебном году

В 2018-2019 учебном году воспитательная работа проводилась по плану, составленному на основе целевых подпрограмм программы развития школы, в рамках тематических периодов – Год волонтерства и Год театра в России, 90-летию Дергачевского района, 45-летию школы, юбилейных дат календаря.

Традиционно учебный год начался общешкольной линейкой, посвященной празднику Первого звонка и праздничными уроками знаний.

3 сентября во всей стране и в нашей школе прошли Уроки памяти, посвященные дню солидарности в борьбе с терроризмом.

В сентябре также состоялся День здоровья и велопробег по маршруту «Дергачи - Антоновка», посвященный юбилею школы.

21 сентября в Международный день мира обучающиеся школы организовали флешмоб «Голубь мира».

В международный день туризма команда школы приняла участие в районном слете юных туристов.

Организованно и весело прошел праздник День учителя: день самоуправления и концерт для педагогов.

Обучающиеся и родители 1А класса взялись за озеленение школы и высадили саженцы сосен в количестве более 40 шт.

22 октября отмечается день памяти всех воинов, сложивших головы за Отечество. В этот день организована акция «Белые журавли».

В дни осенних каникул в школе был организован межшкольный турнир по волейболу с участием школьников района. Наша команда стала победителем.

Много было проведено мероприятий, посвященных 100-летию ВЛКСМ. Кроме того, школа приняла участие в районных конкурсах и торжественном мероприятии «Не расстанусь с комсомолом».

Традиционная осенняя акция «Птичья столовая» объединила учащихся, педагогов и родителей в едином деле заботы о зимующих птицах.

В каникулы также прошли традиционные мероприятия, посвященные Дню народного единства: викторины, устные журналы, конкурсы рисунков и поделок.

В Международный день памяти жертв ДТП учащиеся школы совместно с работниками полиции провели памятные мероприятия.

Уроки добра, посвященные Всемирному Дню толерантности, прошли во всех классах школы в ноябре.

Обучающиеся школы совместно с сотрудниками полиции провели акцию «Сообщи, где торгуют смертью».

В рамках месячника «Молодежь выбирает ЗОЖ!» волонтерские отряды 7-го, 8-го, 10-го классов провели пропагандистские акции.

24 ноября в школе прошли спортивные соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья», в которых приняли участие 9 семей.

Интересные и познавательные акции, посвященные Дню борьбы со СПИДом были организованы волонтерскими отрядами 3А, 6-го, 10-го и 11-го классов.

Памятная дата – День неизвестного солдата – отмечается 3 декабря. В этот день во всех классах прошли уроки мужества.

Не забываем мы и об отдыхе: ученическое самоуправление во главе с Президентом школьной республики организовывало для обучающихся дискотеки.

Праздник «День матери» широко отмечается в школе. В этот день ребята дарят своим мамам и педагогам открытки, организовали для мам праздничный концерт.

В рамках профилактического мероприятия «Все – изучаем ПДД!» обучающиеся начальной школы приняли участие во флешмобе «Засветись!».

5 декабря в России отмечается День волонтера. В этот день волонтерские отряды классов провели добровольческие социально-полезные акции.

В рамках общешкольного проекта «Новый год стучится в двери» школьники, педагоги и родители приняли активное участие в украшении школы, подготовке к новогодним праздникам. На школьном дворе оборудована горка и лыжня, построен снежный городок, слеплены снежные фигуры. Окна и рекреации школы были украшены силами обучающихся, а в украшении своих кабинетов каждый класс проявил максимум творчества и оригинальности.

Новогодние огоньки в школе прошли весело и интересно.

Отличники учебы приняли участие в депутатской Елке, а все желающие – в праздничном мероприятии по открытию главной Елки района, которое организовали и провели ученики 10-го класса.

В дни зимних каникул, также не сидели дома: приняли участие в районном фестивале «Рождественские посиделки», провели свои развлекательные рождественские мероприятия.

Открытию Года театра в школе были посвящены тематические классные часы и линейки.

30-летию вывода советских войск из Афганистана в школе прошли экскурсии в школьные музеи и уголки Боевой славы, а также организовано торжественная встреча с воинами-интернационалистами Дергачевского района и Саратовской области.

В рамках тематического месячника «Защитникам Отечества посвящается» в школе прошли спортивные и интеллектуальные игры, линейки, Уроки мужества.

В марте в школе прошла благотворительная ярмарка и спортивные состязания, посвященные проходам русской зимы.

Праздничный концерт и акция «Поздравь маму», посвященные Международному женскому дню. В марте также традиционно прошли вечера отдыха, посвященные Дню защитника Отечества и Международному женскому дню.

К 5-летию воссоединения Крыма с Россией в школе прошла общешкольная линейка.

Интересные мероприятия, посвященные Дню православной книги, провела библиотекарь Иголина Т.А.

В дни весенних каникул наиболее запоминающимися стали шахматно-шашечный турнир, акция «Очистим планету от мусора», «Театральный капустник», поездки в ФОК «Дельфин» г. Ершова, а также традиционная весенняя акция «Птичий домик».

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В рамках этого дня члены молодежной организации «Молодая гвардия» организовали в школе утреннюю зарядку.

Много интересных и познавательных мероприятий в школе прошли в рамках Гагаринской недели. Обучающиеся школы посетили место приземления Гагарина в Энгельском районе.

Школа всегда принимает активное участие в месячнике по благоустройству. Проводятся просветительские акции, интеллектуальные игры, линейки. В этом году проведено много трудовых десантов, как на территории школы, так и на берегу реки Алтата.

26 апреля – день памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах. В школе в этот день прошла памятная линейка, а обучающиеся 10-го класса провели в этот день районный митинг.

Месячник гражданско-патриотического воспитания в мае всегда очень насыщен воспитательными мероприятиями и различными конкурсами. Школьники приняли активное участие в акциях «Георгиевская ленточка», «Дорога к обелиску», приняли участие в районном молодежном митинге «Свеча памяти», шествии Бессмертного полка», районном митинге 9 мая. В школе также прошли торжественная памятная линейка, конкурс хоровых коллективов, конкурс рисунков на асфальте, смотр строя и песни, смотр юных чтецов «Живое слово о войне», и т.д.

23 мая состоялась торжественная линейка и классные часы, посвященные Последнему звонку.

Но воспитательная работа на этом не завершилась: 24 мая на базе школы состоялось мероприятие, посвященное дню славянской письменности и культуры, которое организовали наши педагоги. 27 мая состоялся концерт для родителей, посвященный Международному дню семьи и летним каникулам.

Обучающиеся школы в этом учебном году проделали не только большую учебную работу, но и социально-значимую, общественно-полезную работу на благо школы, большой и малой Родины, и на свое благо, прежде всего.

Активная жизненная позиция характерна не только для обучающихся школы, но и для педагогов и родителей.

В течение учебного года педагоги школы показывали открытые воспитательные занятия в рамках методических недель внеурочной занятости, участвовал работе трех методических семинаров и двух педагогических советов по воспитательной работе.

В 2018-2019 учебном году на азе школы прошли заседания заместителей директоров по воспитательной работе и учебно-воспитательной работе. В рамках этих методических мероприятий педагоги школы показывали открытые занятия, мероприятия, делились опытом работы.

23 октября на базе нашей школы прошло заседание заместителей директоров по воспитательной работе. Был проведен классный час в 8 классе по теме "За что я люблю

свой край" (Солдатова Д.Х.), педагоги поделились опытом работы по внедрению культурного дневника школьника. Кульминацией мероприятия стала музыкальная композиция "История школы в истории страны".

22 января на базе школы состоялся районный семинар для заместителей директоров по воспитательной работе по теме: **«Организация профориентационной работы в учебное и внеучебное время. Привлечение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии».**

Участникам семинара были представлены открытое внеклассное занятие кружка во 2 «а» классе «Азбука безопасности» (классный руководитель Мурушкина О. В.) по теме «Спасатель - профессия века», открытое родительское собрание для родителей обучающихся 10 класса на тему «Роль родителей в профессиональной ориентации старшеклассников» (классный руководитель Адылгиреева А.Б.). В работе "родительского собрания" принял участие выпускник школы, студент ДАЛ Нуркашев Роман.

16 февраля состоялся районный семинар заместителей по УВР в рамках которого классный руководитель 11 класса Самойлова С.А. и руководитель музея Яким Е.Р. организовали встречу старшеклассников «Патриотизм: знак вопроса». На встрече присутствовали воины-интернационалисты, директор районного музея.

19 марта на базе школы состоялся семинар заместителей директоров по ВР. В рамках семинара было показано открытое заседание ученического самоуправления (старшая вожатая Шевцова Г.В.), викторина для учащихся 5-х классов (Иголина Т.А.), общешкольная линейка, посвященная воссоединению Крыма с Россией (Адылгиреева А.Б.). Шабаева Т.М. рассказала об организации ученического самоуправления в школе.

В муниципальном этапе конкурса «Самый классный классный» приняла участие и стала призером Масюк О.Н. Победителем муниципального конкурса профессионального мастерства педагогов дополнительного образования стала Козел В.В.

Семья Лямзиных достойно представила школу на районном конкурсе «Семейный олимп – 2012» и стала финалистом.

Приложение 3.

Анализ участия в конкурсах в 2018-2019 учебном году

№	Уровень	Название конкурса	Место и время проведения	Участники	Результат	Руководитель
1.	Муниципальный	«День-науки – 2019»	Апрель УО	Ертыгаев Артем, 8 класс	2 место	Солдатова Д.Х.
2.				Кириченко Кирилл, 9 класс	1 место	Склярова Н.Н.
3.				Кравец Ксения, 10 класс	1 место	Адылгиреева А.Б.
4.				Лейнберг Диана, 9 класс	2 место	Шабаева Т.М.

5.		Конкурс «Ученик года- 2019»	Февраль УО	Кунгуров Галим, 10 класс	Финалист	Адылгирее ва А.Б.
6.		Конкурс агитбригад «Есть такая профессия»	Ноябрь УО	Команда 7 класса	3 место	Склярова Н.Н.
7.		Районный квест-тур «Моя Россия»	Ноябрь УО	Команда 6 класса	1 место	Жакбалеева Т.М.
8.		Олимпиада по избирательному праву	Декабрь, ТИК ДМР	Баймуратов Тимур, 9 класс, Кирчиенко Кирилл, 9 класс, Кунгуров Галим, 10 класс, Жарлагапов Алина, 11 класс, Кравец Ксения, 10 класс, Задорожная Александра, 11 класс	Участник и финала	Адылгирее ва А.Б.
9.		Районная дистанционная викторина «В битвах рожденный, в трудах закаленный»	Октябрь, УО	Туйгушев Азамат	3 место	Адылгирее ва А.Б.
10.				Кунгуров Галим	3 место	Адылгирее ва А.Б.
11.				Нуркашева Динара, 9 класс	2 место	Шабаева Т.М.
12.		Конкурс сочинений, посвященный 100-летию ВЛКСМ	Октябрь, УО	Задорожная Александра, 11 класс	1 место	Самойлова С.А.
13.		Конкурс чтецов «Живая классика»	Февраль УО	Задорожная Александра, 11 класс	1 место	Самойлова С.А.
14.				Черкез Валери, 7 класс	1 место	Кириченко В.В.
15.				Салинов	3 место	Кириченко

				Руслан, 7 класс		В.В.
16.		Фестиваль «Новые имена»	Апрель УО	Театральная вешалка, 11 класс	3 место	Самойлова С.А.
17.		Конкурс сочинений «Войны священные страницы навечно в памяти людской	Май УО	Кириченко Кирилл, 9 класс	1 место	Жакбалева Т.М.
18.				Задорожная Александра, 11 класс	1 место	Самойлова С.А.
19.		Литературный турнир	Апрель УО	Команда, 6- 7 класс	2 место	Игонина Т.А.
20.		Конкурс иллюстраций «Через книгу – к добру и свету	Март УО	Гаврюшова Дарья, 8 класс	2 место	Игонина Т.А.
21.		Дистанционный веб-квест «Кодирование информации»	Декабрь УО	Команда 8 класса	2 место	Солдатова Д.Х.
22.				Команда 7 класса	3 место	Склярова Н.Н.
23.		Муниципальны й конкурс рисунков «Моя любимая школа»	Сентябрь УО	Молчанова Александра, 2 класс	3 место	Мурушкин а О.В.
24.				Бадалян Ангелина, 5 класс	3 место	Солдатова Д.Х.
25.				Бадалян Эмма, 8 класс	2 место	Солдатова Д.Х.
26.		Конкурс иллюстраций к произведениям И.С. Тургенева	Ноябрь УО	Гриненко Валерия, 8 класс	1 место	Солдатова Д.Х.
27.				Гаврюшова Дарья, 8 класс	2 место	Солдатова Д.Х.
28.		Конкурс рисунков «Звездный сын Земли»	Апрель УО	Гаврюшова Дарья, 8 класс	1 место	Солдатова Д.Х.
29.		Конкурс коллажей «Первый	Апрель УО	Любимова Юлия, 8 класс	2 место	Солдатова Д.Х.

		навсегда»				
30.		Конкурс рисунков «Победный май: живем и помним!»	Май УО	Гаврюшова Дарья, 8 класс	1 место	Солдатова Д.Х.
31.		Конкурс открыток-поздравлений «Любимой маме»	Февраль УО	Ивашова Дарья, 5 класс	3 место	Кириченко В.В.
32.				Колусева Екатерина, 6 класс	3 место	Жакбалеева Т.М.
33.		Муниципальная викторина «Мудрее басни в мире нет»	Февраль УО	Мармалева Анна, 6 класс	1 место	Жакбалеева Т.М.
34.				Берёзкина Елизавета, 5 класс	1 место	Кириченко В.В.
35.				Водолагина Вероника, 5 класс	1 место	Кириченко В.В.
36.				Хазова Валерия, 5 класс	2 место	Кириченко В.В.
37.		Заочная олимпиада по курсу ОРКСЭ	Декабрь УО	Чуйкова Арина, 5 класс	Призер	Жакбалеева Т.М.
38.				Березкина Елизавета, 5 класс	Победитель	Кириченко В.В.
39.				Водолагина Вероника, 5 класс	Победитель	Кириченко В.В.
40.				Зиновьева Ольга, 5 класс	Призер	Кириченко В.В.
41.		Конкурс плакатов «Пусть память говорит»	Февраль УО	Каталевская Дарья, 7 класс	1 место	Склярова Н.Н.
42.		Конкурс презентаций «История избирательного права»	Февраль ТИК ДМР	Лямзина Кристина, 10 класс	1 место	Шабаева Т.М.
43.		Заочный конкурс исследовательских	Ноябрь УО	Колусева Екатерина, 6 класс	1 место	Шабаева Т.М.

		краеведческих работ обучающихся «Отечество. Саратовский край в истории России»				
44.		Конкурс рисунков и поделок «Мы в творчестве славим любимый район»	Сентябрь УО	Гепалова Арина, 4 класс	1 место	Шевцова Г.В.
45.				Кадырова Жанна, 4 класс	2 место	Шевцова Г.В.
46.				Каталевская Дарья, 7 класс	1 место	Склярова Н.Н.
47.				Гриненко Валерия, 8 класс	3 место	Солдатова Д.Х.
48.				Гайворонский Даниил, 3 класс	1 место	Козел В.В.
49.		Конкурс фотоколлажей «Русь святая, молодая, православная»	Декабрь УО	Сутырина Яна, 2 класс	3 место 3 место	Мурушкин а О.В.
50.				Молчанова Александра, 2 класс	1 место	Мурушкин а О.В.
51.		Конкурс детского рисунка «Мой любимый храм»	Декабрь УО	Молчанова Александра, 2 класс	3 место	Мурушкин а О.В.
52.				Умургалиев Амир, 3 класс	3 место 3 место	Козел В.В.
53.				Бородина Екатерина, 4 класс	1 место	Бердникова Н.Н.
54.		Интеллектуальная игра «Мудрая сова» для обучающихся 2 классов	Ноябрь УО	Команда 2 класса	1 место	Мурушкин а О.В.
55.		Муниципальный чемпионат по	Октябрь УО	Никитина Виктория, 3	1 место	Козел В.В.

		математике и русскому языку		класс		
56.				Тихомирова Виктория, 3 класс	1 место	Козел В.В.
57.				Гайворонск ий Даниил, 3 класс	3 место	Козел В.В.
58.		Дистанционный проект «Мелодия буквы»	Декабрь УО	Команда 3А класса	1 место	Козел В.В.
59.				Команда 4А класса	3 место	Бердникова Н.Н.
60.				Команда 2А класса	3 место	Мурушкин а О.В.
61.				Команда 4Б класса	3 место	Нитишева О.А.
62.		Муниципальны й интеллектуальн ый марафон среди обучающихся 3 классов	Апрель УО	Никитина Виктория, 3 класс	1 место	Козел В.В.
63.				Гайворонск ий Даниил, 3 класс	2 место	Козел В.В.
64.		Фотоконкурс «Волонтерское движение»	Октябрь УО	Самохин Иван, 5 класс	2 место	Масюк О.Н.
65.				Сагандыков а Динара, 5 класс	3 место	Кириченко А.О.
66.				Титов Дмитрий, 1 класс	3 место	Масюк О.Н.
67.		Конкурс «В гостях у юбиляра», посвященный 110-летию Н. Носова	Ноябрь УО	Сильвестро в Артём, 1 класс	3 место	Масюк О.Н.
68.				Арюков Никита, 1 класс	1 место	Масюк О.Н.
69.				Афанасьева Ангелина, 1 класс	2 место	Масюк О.Н.
70.				Леонов Владислав, 1 класс	3 место	Масюк О.Н.

71.		Дистанционная викторина «Что я знаю о театре?»	Март, УО	Айткалиева Карина, 4 класс	1 место	Бердникова Н.Н.
72.				Зинатов Роман, 3 класс	2 место	Козел В.В.
73.				Ертыгаев Артур, 4 класс	2 место	Бердникова Н.Н.
74.		Конкурс творческих работ «Тепло сердец для милых мам»	Декабрь УО	Уракчинцев а Елизавета, 4 класс	1 место	Садыкова А.С.
75.		Дистанционный конкурс «Оригами и математика»	Апрель УО	Нуркашева Анджелина, 4 класс	3 место	Нитишева О.А.
76.		Муниципальная химическая лига	Декабрь УО	Кириченко Кирилл, 9 класс	Победитель	Кириченко А.О.
77.				Еремин Иван, 9 класс	Призер	Кириченко А.О.
78.				Курбанова Екатерина, 9 класс	Призер	Кириченко А.О.
79.	Региональный	Конкурс «Отечество. Саратовский край в истории России»	Декабрь Областной центр экологии, краеведения и туризма	Колусева Екатерина, 6 класс	3 место	Шабаева Т.М.
80.		Конкурс научных работ «Местное самоуправление – форма народовластия»	Январь Поволжский институт управления	Ертыгаев Артем, 8 класс	3 место	Жакбалеева Т.М.
81.		Заочный конкурс детского творчества «Главный закон гражданина России»	Декабрь ОЦЭКИТ	Богапов Данила, 5 класс	1 место	Жакбалеева Т.М.
82.		Конкурс в области добровольчества «Хрустальное	Декабрь Союз добровольцев	Команда 5Б	3 место	Кириченко А.О.

		сердце Саратова»	России			
	Муниципальный	Соревнования по дартсу	Декабрь УО	Команда школы	1 место	Насанов Е.К. Козел В.А.
				Курбанова Екатерина, 9 класс	2 место	Козел В.А.
				Шабаев Шамиль, 8 класс	2 место	Козел В.А.
				Алимов Ринат, 11 класс	1 место	Насанов Е.К.
				Мамина Александра, 10 класс	1 место	Насанов Е.К.
		Настольный теннис	Октябрь УО	Зайтешева Динара, 11 класс	1 место	Насанов Е.К.
				Амиров Дамир, 8 класс	2 место	Козел В.А.
				Жумагалиев Азамат, 9 класс	1 место	Козел В.А.
		Олимпийский день бега	Сентябрь УО	Шапиев Дамир, 4 класс	1 место	Насанов Е.К.
				Яковлева Дарья, 11 класс	2 место	Насанов Е.К.
				Куликов Олег, 9 класс	2 место	Козел В.А.
		Соревнования по баскетболу	Ноябрь УО	Команда 7-9 классов	3 место	Козел В.А.
		Летний фестиваль ВФСК ГТО	Май УО	Команда школы	2 место	Козел В.А., Насанов Е.К.
				Айткалиева Карина, 4 класс	3 место	Насанов Е.К.
				Алимов Ринат, 11 класс	1 место	Насанов Е.К.
				Курбанова Екатерина, 9 класс	3 место	Козел В.А.
		Зимний фестиваль ГТО	Март УО	Команда школы	3 место	Насанов Е.К., Козел

						В.А.
				Гребнева Анастасия, 6 класс	1 место	Козел В.А.
				Алимов Ринат, 11 класс	3 место	Насанов Е.К.
				Курбанова Екатерина, 9 класс	2 место	Козел В.А.
		Соревнования по шашкам	Январь УО	Зайтешева Динара, 11 класс	1 место	Насанов Е.К.
				Курбанова Екатерина, 9 класс	2 место	Насанов Е.К.
				Донукалов Алексей, 11 класс	3 место	Насанов Е.К.
		Лыжные гонки – 2019	Март УО	Базаралиев Рустам, 10 класс	2 место	Насанов Е.К.
				Насанова Эльмира, 11 класс	3 место	Насанов Е.К.
		Соревнования по волейболу	Март УО	Команда школы	2 место	Насанов Е.К., Козел В.А.
		Легкоатлетический кросс, посвященный 74-й годовщины Великой Победы	Май УО	Шапиев Дамир, 4 класс	2 место	Насанов Е.К.
				Шапиев Шамиль, 4 класс	3 место	Насанов Е.К.
				Курбанова Екатерина, 9 класс	2 место	Козел В.А.
				Яковлева Дарья, 11 класс	3 место	Насанов Е.К.
		Районный смотр строя и песни, посвященный 74-й годовщине Великой Победы	Май УО	Команда 8 класса	3 место	Козел В.А.
		Военно- патриотическая	Май УО	Команда 8 класса	2 место 3 место	Козел В.А.

		игра «Зарница»			2 место	
--	--	----------------	--	--	---------	--

Что такое сертификат дополнительного образования

Сертификат дополнительного образования – это официальное подтверждение возможности ребенка обучаться в кружках и секциях дополнительного образования за счет средств государства. Сам сертификат не материален и важным является лишь то, что ребенок внесен в специальный реестр (ничего критического, на сегодняшний день мы все внесены в кучу разных реестров). Нахождение ребенка в реестре является сигналом для государства, что надо платить за его образование. То есть сертификат – это, по сути, инструмент реализации «права» детей на получение бесплатного образования.

Для чего вводится сертификат дополнительного образования?

То, что мы знаем как бесплатное – оплачивается кем-то другим и остается бесплатным для нас, пока за это стабильно платят.

При всей важности дополнительного образования, признаваемой, в том числе, на высшем уровне, ни в Конституции России, ни в одном из федеральных законов не закреплены наши права на получение дополнительного образования на бесплатной основе. Никто не отнимет права на образование как таковое, но платить за дополнительное образование государство не обязано. Так что же это значит на практике? Ведь сегодня мы можем записаться в бесплатные кружки безо всяких сертификатов.

Действительно, действующая система дополнительного образования подразумевает, что в муниципалитете есть хотя бы одно учреждение, в которое мы можем прийти и бесплатно записаться. Но сегодня то, какие это будут кружки, определяет именно это учреждение, а мы записываемся туда, где остались места. Если мы не запишемся – найдется кто-нибудь, кто запишется вместо нас. В результате кружок все равно будет заполнен (часто за счет приписок), но мы останемся «не при делах». Ведь государство непосредственно НАМ ничего не должно, оно просто финансирует деятельность учреждения. Но суть дополнительного образования не в том, чтобы дать возможности развития тем, чьи интересы совпадают с направлениями работы учреждения, а в том, чтобы учесть потребности всех детей и дать возможность их индивидуальному развитию. Наиболее яркой иллюстрацией абсурдности сегодняшнего дня является ситуация, когда дети обучаются на платных кружках и секциях или в частных организациях, в то время, когда бесплатные кружки ими не востребованы. Хорошо, когда у семьи есть деньги на обучение в частной организации, плохо, когда-то образование, которое необходимо ребенку, дают только там, где необходимо за него платить.

В чем же принцип работы сертификата? Определяющее в нем то, что сертификат – именной. Вручение сертификата ребенку призвано изменить описанную выше ситуацию. Ведь для учреждения сертификат – это деньги, которые оно может заработать лишь когда заинтересует ребенка прийти учиться к нему. Нельзя просто взять и записать кого-то другого, потому как в этом случае деньги останутся у ребенка и не дойдут до организации. Если ребенок захочет перейти учиться в другую организацию – то вместе с ним учреждение потеряет и деньги. Все это призвано стимулировать учреждения к развитию, учету современных потребностей детей.

Представьте на минутку, что в Вашем семейном бюджете есть запланированные расходы на дополнительное образование для ребенка. Отдадите ли Вы их учреждению, потому лишь, что там работают хорошие люди, или, оплачивая их работу, будете ожидать, что они все-таки дадут Вашему ребенку качественное образование? И, если у Вас есть выбор между организациями, в том числе и частными, неужели Вы поставите во главу угла интересы учреждения, а не ребенка? Ответы государства на эти два вопроса меняются при введении сертификата дополнительного образования.

Итак, именной сертификат дополнительного образования – это Ваши деньги, которые Вы можете потратить исключительно на образование ребенка. Государство, предоставляя Вам сертификат, на этот раз уже, гарантирует Вам бесплатность получения дополнительного образования в объеме, определяемом сертификатом. При этом, как

отметил Владимир Владимирович Путин еще в конце 2014 года: неважно, что вы выберете, «главное, у ребёнка, у родителей должен быть **выбор**: получить дополнительное образование на базе школы, или в муниципальном творческом центре, или в негосударственной образовательной организации, чтобы это было доступно и чтобы с детьми работали по-настоящему хорошо подготовленные специалисты».

Что дает сертификат дополнительного образования и как его использовать?

Сертификат дополнительного образования используется родителями для того, чтобы выбирать и записываться в кружки и секции, предлагаемые разнообразными организациями и даже индивидуальными предпринимателями, без затрат со стороны семейного бюджета или с незначительной доплатой. Любой сертификат может использоваться для записи на обучение по любой программе, включенной в общерегиональный навигатор. Муниципальные и государственные организации обязаны зачислять детей по сертификату, частные организации вправе также принимать сертификаты в качестве оплаты по договорам.

Получая сертификат Вы получаете и доступ в личный кабинет информационной системы <http://saratov.pfdo.ru>, который, по сути, является Вашим доступом к персональному счету. Выбирая кружки и секции Вы используете доступные бесплатные «зачисления» и/или непосредственно деньги, закрепленные за Вашим сертификатом, которые могут направляться на оплату получаемого детьми дополнительного образования в муниципальных и частных организациях. Заинтересованные в дополнительном образовании Ваших детей организации проходят независимую сертификацию программ и входят в реестр поставщиков образовательных услуг, расположенный в Вашем личном кабинете. Вам лишь остается выбрать среди них. А по итогам получения ребенком образования, оценить выбранную программу. Благодаря Вам в реестре программ будут лучшие организации, предлагающие качественные и интересные программы.

В то же время, в связи с обстоятельствами, изложенными выше, зачисление на обучение в муниципальные кружки и секции без использования сертификата с сентября 2019 года осуществляться не будет. Но Вам не стоит переживать по этому обстоятельству – Вы всегда сможете получить сертификат, как только решите подать заявку на обучение.

Как получить сертификат дополнительного образования?

Сертификат – не «путевка» в образовательную организацию, его достаточно получить для ребенка единожды. Далее, использовать сертификат можно до достижения восемнадцати лет, но один раз сертификат получить все-таки нужно. Вы можете сделать это одним из двух способов:

I. Приходите в управление образование или образовательное учреждение или в иную организацию, уполномоченную на прием заявлений для предоставления сертификата, с паспортом, свидетельством о рождении ребенка, документами, подтверждающими особую категорию (при наличии). Оформите на месте заявление и получите подтверждение внесения Вашего сертификата в реестр.

Информация о получении сертификата, требуемых документах, бланка заявления размещены на портале <http://saratov.pfdo.ru>, на официальных сайтах муниципальных образовательных учреждений и управления образования.

Подать заявление можно в любой образовательной организации (если организация является поставщиком дополнительного образования).

II. Напишите электронное заявление и сразу получите доступ в личный кабинет и заполненное заявление на получение сертификата. Сохраните заявление. Выберите образовательную программу, подайте электронную заявку и вместе с заявлением на зачисление отнесите в выбранную образовательную организацию подписанное заявление на получение сертификата.

Непосредственно на портале <http://saratov.pfdo.ru> размещена ссылка на государственный ресурс регистрации заявлений на получение сертификата

дополнительного образования. Пройдя по ссылке Вы можете направить электронное заявление на получение сертификата, после чего Вам на почту придет подтверждение регистрации заявления, а также реквизиты для доступа в личный кабинет системы <http://saratov.pfdo.ru>. С этого момента Вы можете использовать закрепленный за Вашим ребенком сертификат и даже подавать заявки на зачисление в кружки и секции наравне с другими семьями, уже получившими сертификат. Однако, для того, чтобы организация могла принять Вашу заявку Вам необходимо активировать свой сертификат. Поэтому при первом зачислении на обучение вместе с заявлением о зачислении не забудьте предоставить в организацию и заявление на получение сертификата (то, которое Вам сформирует информационная система при подаче электронного заявления). Организация сама проверит Ваши данные и передаст заявление в управление образования, чтобы последнее активировало Ваш сертификат. Теперь Ваш ребенок зачислен.

Выдача сертификатов будет осуществляться с 10 июня 2019г.

Как мне узнать больше информации о сертификате дополнительного образования?

Более подробная информация о сертификате дополнительного образования доступна на официальном портале персонифицированного дополнительного образования Саратовской области <http://saratov.pfdo.ru>

Итак, Вы – полноценный заказчик, у Вас право выбирать: где и по какой программе обучаться Вашему ребенку! Главное, помните: государство, передавая Вам средства на образование Вашего ребенка, думает, что Вы сможете распорядиться ими лучше него, поэтому все, что Вы делаете, делайте ради успешного будущего своих детей!

Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

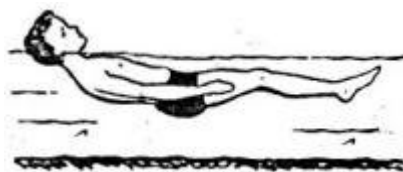
Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты гребь на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так дела

Правила безопасности на воде для детей – без паники



Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попад в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течения ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Основные правила безопасности детей на воде

- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- Нельзя близко подплывать к судам;
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
- Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

- Купаться надо часа через полтора после еды;
- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
- Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

Основные правила безопасности детей на воде

- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- Нельзя близко подплывать к судам;
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;



Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;

Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;

Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;

- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
- Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Правила безопасности на воде для детей – как избавиться от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы - это лучшая защита от судорог;
- Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!