

## На зарядку – с малых лет

Не секрет, что сохранять здоровье и хорошую форму помогает гимнастика. При чем традицию делать по утрам зарядку нужно завести еще во младенчестве. Конечно, поначалу вашему ребенку понадобится помощь, но со временем он сможет выполнять упражнения самостоятельно. Зачем нужна зарядка маленькому ребенку? Она укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы, поддерживает организм в тонусе, улучшает кровообращение, сон и аппетит, укрепляет мышечный корсет, развивает координацию движений, рефлексы ползания и ходьбы, стимулирует сенсорное восприятие, речевые способности, слух, успокаивает и расслабляет малыша, развивает психику и интеллект.

Занимаясь с ребенком можно по прошествии часа после еды или за полчаса до нее, лучше всего в утренние часы. Желательно, чтобы помещение, в котором будет проводиться сеанс гимнастики, было хорошо проветрено, температура не должна превышать 21°C. Делать гимнастику лучше всего на плоской поверхности, например, на пеленальном столе или обеденном столе, покрытым пледом или слоем поролона. Разденьте ребенка догола или оденьте в свободную одежду, которая не будет сковывать руки и ноги.

К каждому возрасту нужен свой специфический подход, чтобы не повредить здоровье малыша. Лучше, чтоб подобрать упражнения помог врач. В первые два месяца зарядка для грудничка больше напоминает легкий массаж, так как в основном состоит из поглаживающих движений ножек, ручек, спины, а также упражнений для укрепления мышц шеи, развития хватательного рефлекса. Она помогает упорядочить движения ребенка, еще не овладевшего своим телом.

Занимаясь с малышами следует учесть малоразвитость их костей и не применять силу в их отношении. С ними нужно работать максимально аккуратными и плавными движениями, чтобы никоим образом не повредить их здоровье. Позже прибавляются боксирующие движения руками, охватывающие движения, повороты на живот, присаживания и т.д.

По мере взросления и освоения новых навыков, активность ребенка возрастает. К 1 году многие дети уже начинают хорошо ходить, становятся энергичными и любознательными. Соответственно и упражнения усложняются.

Возраст, с которого ребенок готов самостоятельно повторять за родителями и делать упражнения - два года. Однако если ребенку сложно дается упражнение — не следует на него давить и заставлять делать. В таком случае целесообразнее будет сменить задачу, либо дать ему отдохнуть.

Полезные привычки прививаются с детства, и поэтому очень важно помочь ребенку и послужить хорошим примером с первого же дня его жизни. Занятия гимнастикой помогут ребенку вырасти здоровым, что является целью национального проекта «Здравоохранение», который предусматривает снижение показателей смертности населения трудоспособного возраста, смертности от болезней системы кровообращения, смертности от новообразований, в том числе от злокачественных, младенческой смертности.

*Ю. Лаврушкина, врач-педиатр.*

## Статистика отдела ЗАГС администрации г.Алатырь за первое полугодие 2021 года по Алатырскому району.

За 1 полугодие 2021 года отделом ЗАГС города Алатыря составлено 857 (АППГ-791) записей актов гражданского состояния, из них в отношении жителей Алатырского района составлено – 262 (АППГ-247) записи актов.

Составлено 138 актов о рождении (АППГ- 155), из них мальчиков – 80, девочек – 58.

Составлено записей актов о рождении в отношении малышей, чьи родители проживают в Алатырском районе – 40 (АППГ-49), из них мальчиков – 24, девочек – 16.

Зарегистрировано 72 записи актов о заключении брака (АППГ-44), из них 23 (АППГ-14) в отношении жителей района.

В 1 полугодии 2021 года оформлено 73 записи актов о расторжении брака (АППГ-59), из них 68 - по решению суда, 5- по согласию супругов. Распалось 18 семей, проживающих на территории Алатырского района (АППГ-10).

Зарегистрировано 536 актов о смерти (АППГ - 504). Из общего количества умерших с начала года мужчин – 260, женщин – 276. Ушло из жизни жителей сельской местности – 176 (АППГ-165), из которых мужского пола-87, женского-89.

Составлено записей актов об отцовстве - 29 (АППГ-22), из них – 3 (АППГ-8) в отношении жителей Алатырского района. Зарегистрировано 8 записей актов о перемене имени (АППГ-4), из общего количества обращенных – 2 жителя сельской местности.

**Межрайонная инспекция Федеральной налоговой службы № 1 по Чувашской Республике** сообщает, что в целях совершенствования качества предоставления услуг по государственной регистрации индивидуальных предпринимателей, с октября 2020 года Федеральной налоговой службой был введен в эксплуатацию сервис, позволяющий направлять в регистрирующие органы заявления о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя из мобильного приложения Личный кабинет индивидуального предпринимателя для платформ iOS и Android (<https://service.nalog.ru/gosreg/promo-app21001.html>). Данный сервис предназначен для граждан РФ, достигших возраста 18 лет. в отношении которых за последние 3 года не возбуждались процедуры банкротства.

После установки пользователем мобильного приложения предусматривается возможность подготовки документов для регистрации ИП в упрощенном виде с возможностью выбора режима налогообложения. Пользователь не осуществляет ввод персональных данных для формирования заявления. Первоначальный сбор данных производится на основании процедуры распознавания соответствующих полей паспорта гражданина Российской Федерации при его фотографировании в мобильном приложении. В заявление о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя персональные данные, данные об адресе места жительства, а также ИНН заявителя включаются на основании данных Централизованного учета налогоплательщиков (далее – ЦУН). С этой целью программным обеспечением производится сопоставление данных заявителя (ФИО и паспортных данных), собранных на этапе распознавания, с подсистемами ЦУН и при их однозначной идентификации соответствующий результат включается в заявление. Пользователю достаточно выбрать коды видов деятельности и определиться с выбором системы налогообложения. Данная технология позволяет исключить возможные ошибки при формировании заявления о государственной регистрации и минимизирует случаи вынесения решений об отказе в государственной регистрации.

Контактные телефоны инспекции: 8(83531)2-52-54, 8(83531)2-10-45.

Телефон доверия: 8(83531)2-17-58.

Телефон Единого Контакт-центра ФНС России: 8(800)222-22-22..

*И.о.начальника, Советник государственной гражданской службы Российской Федерации 3 класса Е.Н.Куделькина*

## Гиревой спорт

17 июля прошли соревнования республиканского масштаба на «Кубок деревни Новое Бахтиярово, Батыревского района Чувашской республики». Более 100 участников из 11 команд и 4-х городов и районов приняли участие в соревнованиях. Спортсмены боролись за места в различных видах спорта. Это - гиревой спорт, метание гири на дальность, бег в мешках и мини-футбол.

Алатырцы выступили в 3-х номинациях: гиревой спорт, метание гири на дальность и бег в мешках. Из 12-ти наших богатырей есть замечательный успех.

Так семья Сидоровых во главе с папой Николаем Ивановичем и Светланой Петровной выступили в гиревом спорте. Светлана заняла 2-е место, вырвав гирию 8 кг больше 70-ти раз. Николай в этой номинации стал четвертым. Зато в метании гири занял 2-е место. А первым был мастер спорта России по вольной борьбе Арсентьев Г. (Батыревский р-он).

Злата Сидорова стала чемпионкой турнира среди девочек 10-12 лет. А среди мальчиков 10-12 лет второе место в рывке занял Сидоров Вова и стал 3-м призёром в метании гири на дальность. В этой номинации у Дмитрия Сидорова 2-е место.

Весь пьедестал среди юношей у Алатырцев. А 1-м был - Ваня Рогов. Ваня так же завоевал 1-е место в рывке гири 16 кг и 1-е место в беге в мешках. 3-е место в возрастной группе среди девочек 2006 года и моложе у Сидоровой Софьи. Она также заняла 3-е место в метании гири на дальность. Чемпионом турнира в возрастной группе 10-12 лет стал Кудашов Кирилл. А Мартынов Георгий стал 3-м в возрастной группе 2007-2008 г.

Среди ветеранов старше 50 лет вторым призёром в рывке гири стал Валерий Притуленко. Он также занял 3-е место в метании гири на дальность. У Владимира Сабанова 3-е место в рывке гири и бронзовая медаль.

Владимир - самый возрастной участник соревнований, которому 78 лет. 4-е место в своей возрастной группе заняла Кудашова Алена с личным рекордом в рывке гири 12 кг.

Украшение турнира на кубок деревни Новое Бахтиярово - участие победителя первенства Европы 2012 года среди юниоров, мастера спорта международного класса, начальника физ-подготовки одного из подразделений ЦВО (город Барнаул, Алтайский край) капитана вооружённых сил Сергея Соловьёва (д. Байгычево Яльчикского района), где Сергей стал абсолютным победителем турнира.

Соревнования прошли на высшем уровне. Все чемпионы и призёры были награждены памятными подарками, медалями и грамотами. А по окончании соревнований все участники были приглашены на обед, где на костре был сварен суп из баранины. Участники были очень довольны.

Большое спасибо родителям Кудашовым, Михаилу Васильевичу и Ксении Валерьевне, оказавшим материальную помощь для поездки на турнир Здоровья им, и семейного благополучия в воспитании детей!

*В. Притуленко - судья соревнований, тренер-преподаватель по гиревому спорту АОУ ДО «ФСК»*