

**ШКОЛЬНИКОМ БЫТЬ ХОРОШО, А КАЗАКОМ-КАДЕТОМ КРЕПЧЕ**

В жалованной грамоте черноморским казакам, переселившимся на Кубань, императрица Екатерина II указала их основную задачу: «Войску Черноморскому принадлежит бдение и стража пограничная от набегов народов закубанских». Эта задача стала основным законом жизни казаков Кубани, определив их жизнь, семейный уклад, воспитание подрастающего поколения.



Самобытным было воспитание в казачьих семьях. Главными качествами личности считались: трудолюбие, честность, общительность, радушие и добрый нрав.

Одним из качеств, жизненно необходимых казаку - защитнику Отечества, всегда считалась телесная крепость и выносливость. Хорошее физическое развитие должно было позволить справиться со стоявшими перед ними задачами как в военное, так и в мирное время. Одних природных задатков для этого было явно недостаточно. Походы и марши мог выдержать только казак, имевший отличную физическую подготовку, тренированный и выносливый. Владение огнестрельным и холодным оружием, умение ездить верхом – все это требовало не только ловкости и отличного глазомера, но и длительных предварительных упражнений.

Применяя казачьи традиции и современные методы физического и военно-спортивного воспитания, Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я. Чайки растит достойных крепких казаков. Рассмотрим по порядку:

1. Укрепляем здоровье. Занимаясь физической активностью, в первую очередь подросток укрепляет здоровье. Во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Все мышцы тела тренируются регулярно, отлично функционируют. Самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус весь организм. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.
2. Формируем характер и силу воли. Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого.
3. Закладываем установку на успех. Спорт и успех – понятия, взаимосвязанные между собой. Если тинэйджер хочет научиться ставить цели и достигать их – спорт научит этому. Помимо этого, занятия спортом дают возможность получать от жизни всё, что нужно, даже если нет никаких надежд и возможностей.
4. Дисциплинируем. Подростки, которые занимаются спортом, более собраны и дисциплинированы. А это – немаловажные качества для достижения успехов в учёбе и других сферах жизни. И во взрослой жизни они точно пригодятся.
5. Создаём правильный досуг. Родители не будут отрицать что, обучаясь в казачьем кадетском корпусе, приобщаясь к спорту, подростка не тянет в дурную компанию, и он не хочет праздно шататься на улицах в поисках приключений, когда приезжает домой на каникулы.

**7 АПРЕЛЯ –  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Великий русский классик Лев Толстой  
Любил не только перья да чернила,  
Он пять пудов толкал одной рукой –  
Огромный ум, недюжинная сила!

Взрывную мощь, выносливость и стать  
Даёт набор нехитрых упражнений.  
Настало время гири в руки взять –  
Почувствуй связь эпох и поколений!