

Давайте знакомиться!



Меня зовут
Лена Олухова.

Я учусь во 2 классе
МОУ «Гимназия №9»
г.Усолье-Сибирское.





Что я люблю?



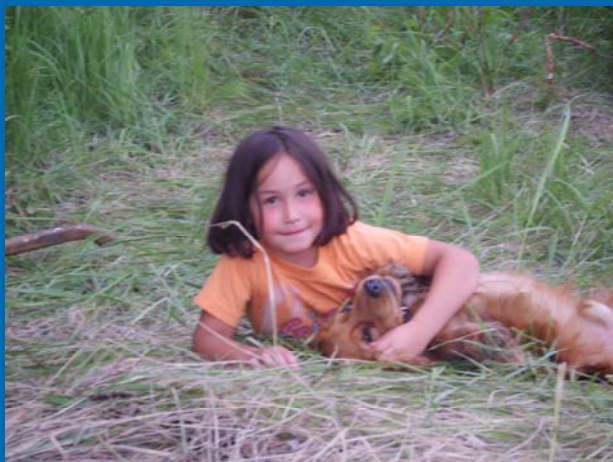
Я люблю свою семью!



Я люблю своих подруг!



Я люблю свою собаку Филю и других животных!



Я люблю танцевать в коллективе "Радуга"!



Я люблю заниматься в секции плавания!



Плавать меня научили родители,
когда мы летом ездили купаться
на озеро.



Плавание – самый полезный для здоровья вид спорта.



В секции плавания я занимаюсь с семи лет

Хожу в бассейн
четыре раза в
неделю.

Тренируюсь по два
часа.

Моего тренера зовут
Елена Анатольевна.

Она очень строгая и
требовательная.



Летом я занималась обще-физической подготовкой в спортивном лагере.



- Три раза в день бегала по 5 км.
- Отжималась, подтягивалась, качала пресс.
- Играла в футбол.

За год я освоила 4 способа плавания:

- баттерфляй;
- брасс;
- кроль;
- на спине.



Свои первые соревнования я выигрывала плавая на спине.



А это моя первая медаль,
которую я получила за 1 место
на областных соревнованиях.

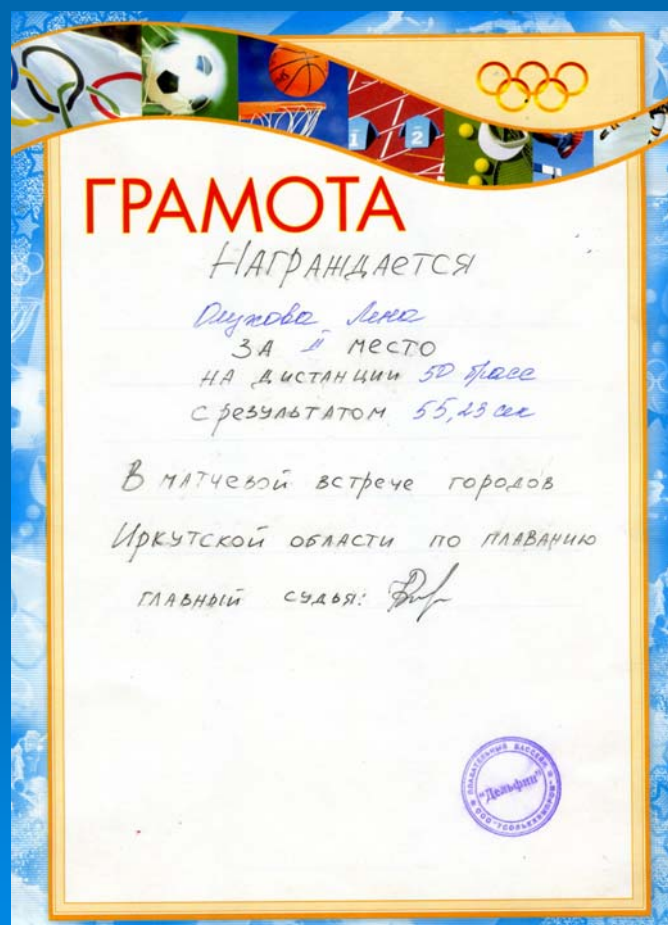
В этом году я уже могу плавать
комплексным плаванием.

Это 100 м, из которых
каждые 25 метров плывешь
поочередно:

баттерфляй, на спине, брасс и
кроль.

В сентябре 2008 г. я выполнила
II юношеский разряд.

А в плавании брассом мне не
хватает всего 2 секунды
до I юношеского разряда.



Второй год я принимаю участие
не только в городских
соревнованиях,
но и выезжаю в другие города
Иркутской области:
Иркутск, Ангарск, Саянск.



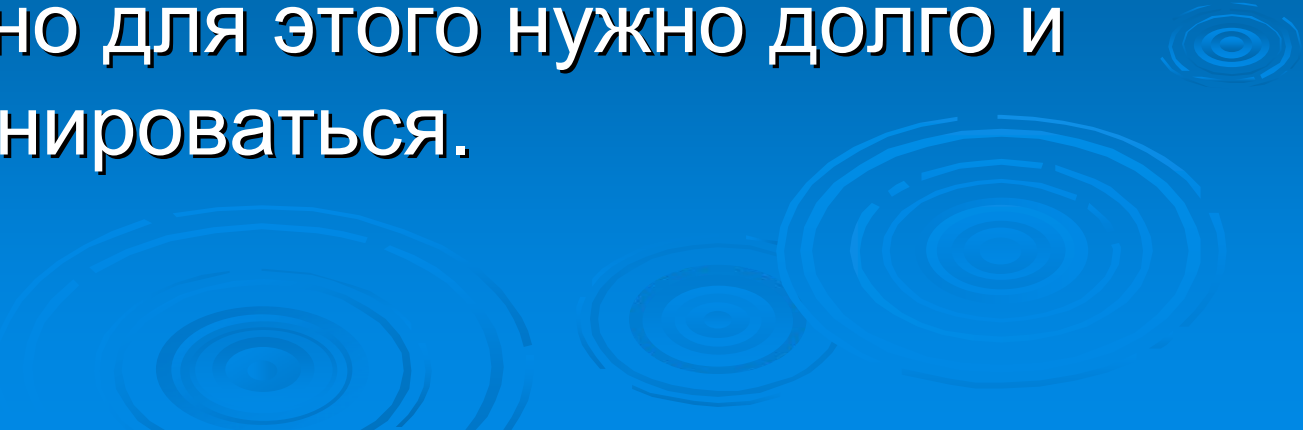
7 января 2009 г. я приняла участие в матчевой встрече городов Иркутской области по плаванию и заняла второе место в многоборье среди девочек 1999 г.р. и младше, набрав 9 очков.



В марте 2009 г. состоятся отборочные старты «Веселый дельфин».

Я надеюсь попасть в сборную Иркутской области, чтобы принять участие во Всероссийских соревнованиях по плаванию.

Я хочу добиться высоких результатов в плавании, но для этого нужно долго и упорно тренироваться.

The background of the slide is a solid blue color. At the bottom, there are several concentric white circles of varying sizes, resembling ripples on water, which are positioned towards the right side of the frame.

Сейчас мне 8 лет.
У меня всё впереди,
и победы, и поражения.

