

День ходьбы

Отличный способ улучшить здоровье, доступный практически всем – ходьба. Ходьба — это просто, бесплатно, интересно и самое главное полезно. Для популяризации физической активности, спорта и здорового образа жизни в поселке Жигалово каждый год в первых числах октября проходит День ходьбы. Мероприятие является всероссийским и существует с 2015 года. В этом году к прогулке в лесу присоединились ученики МКОУ СОШ №2. Традиционными участниками Дня ходьбы является группа «Оптимистки», руководит которой тренер-преподаватель Детско-юношеской спортивной школы «Сила Сибири» Наталья Одногузова.

6 октября в 12 часов участники собрались возле МКОУ СОШ №2. поприветствовали собравшихся главный специалист по физической культуре и спорту УКМПиС Бабокин Евгений и учитель физической культуры МКОУ СОШ №2 Марина Затонская. Любителям активного отдыха обозначили маршрут, по которому пройдет движение, а также провели разогревающую разминку.

Обучающиеся начальных классов прошли три малых круга по лыжной трассе, ученики старших классов, преподаватели и взрослые участники – 3 больших круга. Всего приобщились к спортивному мероприятию около 280 человек. После финиша спортсмены получили памятные дипломы об участии и, конечно, заряд бодрости и позитива. Благодарим всех за участие!

Для стимулирования и повышения ежедневной двигательной активности людей разного возраста, развития естественных методов оздоровления, создания условий для выбора и ведения здорового образа жизни, увеличения количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом был создан проект «Человек идущий». В основе проекта лежит организация всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий». Подробнее о проекте можно узнать на сайте человекидущий.рф, там же можно скачать приложение.

Ксения Томшина
ведущий специалист
по информационной
деятельности УКМПиС
фото автора