

Вместе весело шагать по просторам

Ходьба является самой естественной физической активностью для организма человека. Она благотворно влияет на все системы организма. Усиливается кровообращение, кровь насыщается кислородом, внутренние органы очищаются, мышцы укрепляются. Многим известно, что дневная норма шагов – 10000. Однако, по мнению многих экспертов по физической культуре, это цифра сильно занижена. Наши предки все время находились в движении. В современных реалиях для подавляющего большинства людей совершить за день большее количество шагов довольно проблематично.

Каждый из нас хочет иметь высокое качество жизни, быть здоровым, молодым, иметь стройное и подтянутое тело. Ходьба же не требует специальной атрибутики, подготовки, она доступна практически каждому человеку.

Для популяризации физической активности и спорта, для общения людей разных возрастных групп в поселке Жигалово ежегодно в первые дни октября проходит День ходьбы. В этом году любители активного образа жизни 1 октября собрались на стадионе Жигаловкой средней школы №2. Участники мероприятия проложили свой путь по трассе в хвойном лесу возле стадиона. В прекрасном расположении духа, с веселыми улыбками на лицах шли по тропе участники. Каждый прошел сколько пожелал, в среднем прохождение длилось около часа. После чего восстановили свои силы, подкрепившись чаем из термоса и бутербродами. Каждый получил заряд положительных эмоций от общения и свежего воздуха.

Благодарим группу «Оптимистки» и их руководителя Наталью Одногузову – постоянных участников данного мероприятия.

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, также на данном сайте вы можете скачать приложение.

Ксения Томшина
ведущий специалист
по информационной
деятельности УКМПИС
фото автора

