



подавляющее большинство коллектива нашего дошкольного образовательного учреждения считает, что физическая активность не должна останавливаться ни в каком возрасте. Регулярные занятия спортом позволяют предотвратить развитие множества заболеваний и продлить активное долголетие. Полчасовая зарядка по утрам и часовая прогулка на свежем воздухе укрепляют иммунитет и делают организм устойчивым по отношению к вирусным инфекциям. Коллектив нашего образовательного учреждения третий год является участником Всероссийского проекта «Человек идущий». Данный проект направлен на стимулирование и повышение ежедневной двигательной активности людей разного возраста, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни. Инициаторы проекта - Благотворительный фонд Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта Российской Федерации. Нашу команду мы назвали «Десятики». В основе проекта лежит организация Всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий». Соревнования проходят на системной основе в течение довольно длительного времени, что приводит к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе; как следствие - к постепенному увеличению количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Участие в проекте очень сплотило наш коллектив, способствует выбору идеального для всех вида физической активности - ходьбы, заряжает энергией, хорошим настроением и здоровьем. Даже в ненастье и холодную погоду мы стараемся ходить пешком.

Приглашаем коллективы образовательных учреждений города присоединиться к Всероссийским командным соревнованиям по фоновой ходьбе «Человек идущий». Уверяем вас, не пожалеете!

Келерова А.Б. – инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №10, 07.09.2023



