*«Польза скандинавской ходьбы»*

В рамках плана мероприятий **социального проекта «Курское долголетие» на стадионе п. Медвенка** для граждан пожилого возраста и инвалидов проведено физкультурно - оздоровительное занятие - скандинавская ходьба. Скандинавскую ходьбу можно отнести к определенной разновидности лечебной гимнастики, поскольку ходьба с элементами опоры является частью многих комплексов, которые стимулируют жизненные функции: повышаются защитные силы организма, улучшается подвижность тела и координация движений, укрепляются мышцы спины, улучшается работа дыхательной и сердечнососудистой системы. Скандинавская ходьба является эффективным видом поддержания физической активности для граждан пожилого возраста

Доступность, минимум противопоказаний, возможность двигаться и общаться – всё это и многое другое привлекает людей пожилого возраста заниматься скандинавской ходьбой.

Занятие на свежем воздухе улучшило настроение и оставило много впечатлений и положительных эмоций у всех присутствующих!