*«Своя тропа к здоровью»*

Специалисты ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» 28 июня 2022 года в рамках плана мероприятий **социального проекта «Курское долголетие» на стадионе п. Медвенка** для граждан пожилого возраста провели очередное оздоровительное занятие по скандинавской ходьбе.

Современные пенсионеры все чаще являются людьми, ведущими активный образ жизни. Занятия спортом также входят в круг интересов людей почтенного возраста. Небольшие физические нагрузки помогают оставаться в тонусе и чувствовать вкус к жизни. Скандинавская ходьба является одним из лучших видов физической активности для пенсионеров.

Занятия скандинавской ходьбой для пожилых улучшают координацию движений, которая с возрастом в отсутствие достаточной физической активности неизбежно ухудшается. Поскольку занятия проходят на улице, в организме вырабатывается больше витамина D, который оказывает положительные эффекты на здоровье. Кроме того, тренировки еще и способствуют закаливанию, снижая частоту простудных заболеваний. Таким образом, в целом скандинавская ходьба для пожилых — хороший способ укрепить иммунитет. И это лишь часть полезных эффектов, которые испытают на себе те, кто решит заниматься ходьбой.

Занятие на свежем воздухе и возможность общения, как всегда, улучшило настроение и оставило много впечатлений и положительных эмоций у всех присутствующих!