*«Спорт норма жизни»*

Ежегодно во вторую субботу августа в России [отмечается День физкультурника](https://www.mccvu.ru/calendar/23496/). Праздник был учрежден на основании указа Президиума Верховного Совета СССР "О праздничных и памятных днях" от 1 октября 1980 года. В День физкультурника в России традиционно проходят мероприятия спортивной направленности, в которых принимают участие, не только профессионалы, но и любители активного образа жизни независимо от возраста и уровня физической подготовки. Спорт играет важную роль в поддержании здоровья организма. Упражнения полезны, если они регулярны, имеют умеренную нагрузку и сочетаются с полноценным отдыхом и сбалансированным питанием.

**В преддверии Дня физкультурника с**пециалисты ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» совместно с гражданами пожилого возраста 12 августа 2022 года в рамках плана мероприятий **социального проекта «Курское долголетие» на стадионе п. Медвенка** провели спортивное мероприятие. Все присутствующие с удовольствием прыгали через скакалку, крутили обруч, бегали трусцой, играли в волейбол.

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