

Всемирный день здоровья

Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь». Данный вид физической активности имеет еще название северная, норвежская, финская ходьба. Это уже сформированный отдельный вид спорта (фитнеса), при котором используется определенная постановка ходьбы со специальными приспособлениями – палками. Популярность скандинавской ходьбы растет с каждым годом.

В Краснодарском КЦПД началось мероприятие для ребят с беседы о технике скандинавской ходьбы и о его пользе для здоровья человека. После чего несовершеннолетние активно и с задором отправились на прогулку со скандинавскими палками и получили заряд бодрости и хорошего настроения. Всемирный день здоровья — отличный повод напомнить себе о ценности здоровья и важности ежедневной заботы о нём.

