

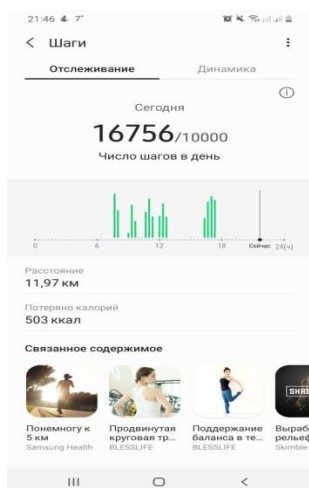
Главная цель Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» – популяризация активного образа жизни и повышение информированности населения о способах сохранения и укрепления здоровья. Основанием проведения стали рекомендации ВОЗ проходить в день от 6000 до 10000 шагов, для поддержания иммунитета и нормальной физической активности. В рамках участия в мероприятии в Муниципальном бюджетном учреждении Сальского района «Спортивная школа» было организовано:

проложен маршрут по территории гребной базы, ул.Набережная, 1. Он проходил по набережной реки Средний Егорлык, там же находилась площадка для выполнения физических упражнений. В начале прохождения маршрута с участниками был проведен инструктаж. Перед стартом участники акции провели разминку.



В мероприятии приняли участие спортсмены отделений гребли. Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Также среди сотрудников учреждения были проведены состязания на наибольшее количество шагов в приложении GSTEP. Наилучшего результата добилась инструктор-методист МБУ СШ Ольга Хилай. Результат дня составил 16 756 шагов!



В рамках акции также был организован прием нормативов ВФСК ГТО у воспитанников и сотрудников МБДОУ № 1 «Ручеек» г. Сальска.







Участие в таких мероприятиях повышает интерес к занятиям спортом среди различных возрастных категорий. С каждым годом количество участников растет.

Приглашаем жителей города Сальска и Сальского района стать участниками движения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: попробовать свои силы в различных видах испытаний, улучшить свой результат и получить знак отличия (золото, серебро, бронза). Ежедневные занятия спортом - залог крепкого здоровья!