



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
ОКТЯБРЬСКАЯ
РАЙОННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Октябрьский районный комитет
информирует

№ 2/2024



Зимние прогулки для здоровья



Зимняя прогулка – одно из самых доступных спортивных увлечений в холодное время года. Они укрепляют физическое здоровье, являются отличным закаливающим средством, способствуют развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особо благотворно для деятельности органов дыхания.

В дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 23» оздоровительное мероприятие «Зимняя ходьба» стало уже традиционным. Проводится оно совместно с ветеранами. Главная задача проекта – показать то, что заниматься физической активностью возможно в любое время года, вне зависимости от погодных условий. Во время прогулок коллеги общаются, обсуждают и рабочие, и житейские вопросы.

А после – ветеранам и молодому поколению от профсоюзного комитета вручаются сладкие призы и сувениры.



