



Вся наша жизнь - движение. Коллектив нашего образовательного учреждения считает, что физическая активность не должна останавливаться ни в каком возрасте. Регулярные занятия спортом позволяют предотвратить развитие множества заболеваний и продлить активное долголетие. Полчасовая зарядка по утрам и часовая прогулка на свежем воздухе укрепляют иммунитет и делают организм устойчивым по отношению к вирусным инфекциям. Коллектив нашего ДОУ принял участие во Всероссийском проекте «Человек идущий», который направлен на стимулирование и повышение ежедневной двигательной активности людей разного возраста, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни. Проект «Человек идущий» реализуется Благотворительным фондом Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни». Свою команду мы назвали «Десятики». В основе проекта лежала организация Всероссийских командных соревнований по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий». Соревнования проходили на системной основе в течение довольно длительного времени (два месяца), что привело к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе; как следствие - к постепенному увеличению в нашем коллективе количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В течение двух месяцев наша команда «Десятики» ежедневно занималась фоновой ходьбой, день за днём увеличивая общее количество шагов. В итоге, наша команда заняла 242 место из 365 муниципальных команд, принявших участие во Всероссийском проекте. Участие в проекте очень сплотило наш коллектив, способствовало выбору идеального для всех вида физической активности - ходьбы, зарядило энергией, хорошим настроением и здоровьем. На следующий год команда «Десятики» решила снова принять участие в проекте «Человек идущий» и значительно улучшить свой результат. А. Б. Келерова – инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №10.

