

Наедине с природой

19.12.2018 г.

**«Здоровье - это состояние телесного, душевного
и социального благополучия»**

(Всемирная Организация Здравоохранения)

19 декабря 2018 года участники проекта «Диалог с телом» собрались за город на природу в ООО «Санаторий «Геолог» за здоровьем. Активных пенсионеров Заречных микрорайонов города Тюмени пригласили поучаствовать в праздничном мероприятии «День здоровья».

Мероприятие проходило на спортивной площадке санатория, участники разделились на две команды. Как положено, перед спортивными состязаниями - зарядка, которую провел Шишкин А.В., сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе. Затем с приветственным словом выступила Гимадиева Л.Ф. - руководитель проекта «Диалог с телом», она отметила важность для граждан пожилого возраста активного образа жизни, душевного благополучия, поблагодарила специалистов – партнеров по проекту за активное участие благодарственным письмом.

В ходе мероприятия двум командам предстояло состязаться между собой в различных соревнованиях: «Эстафета «Передай палочку», «Упражнение на скорость», «Путешествие вслепую», «Эстафета-гусеница» и другие. Участникам проекта очень понравились все конкурсы, в которых они участвовали с энтузиазмом и воодушевлением.

Пожилые люди активно поддерживали не только участников своих команд, но и команды соперника, показав тем самым уважительное отношение к друг другу. В упорной борьбе команды поочередно перехватывали инициативу, и победа после каждого конкурса была «в руках» у каждой команды перемененно. Даже на последних секундах команды сохраняли завидное упорство и целеустремленность, и как итог – победила дружба.

А в завершении спортивного мероприятия участникам проекта были предложены термальный источник, бассейн, катание на лыжах, на горке, прогулка по лесу (выбор вида отдыха осуществлялся по состоянию здоровья и собственных средств участников).



Праздник здоровья помог участникам проекта «Диалог с телом» определиться с различными формами активного отдыха на природе, с видами занятий по двигательной активности (ходьба на лыжах, катание с горок, игры на равновесие, игры с кеглями и др.), прибавил прекрасного настроения, позитивных эмоций, заряд бодрости и вдохновения.



*Контактное лицо: Гимадиева Лилия
Фархатовна, тел. 89504861190*

***Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в
Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд
развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда
Елены и Геннадия Тимченко***