



## 8 сентября 2020 года

на площадке Европейского микрорайона города Тюмени, по адресу пр. Тихий, 2 прошли первые соревнования проекта **«Формула здоровья»** по настольному теннису

В мероприятии приняли участие граждане пожилого возраста - ветераны Заречных микрорайонов города Тюмени.

Самое приятное в настольном теннисе – это то, что в него можно играть любом возрасте. Будь вам 6 лет или 60, это не имеет никакого значения, потому что научиться играть в теннис никогда не поздно.

Игра в настольный теннис («пинг-понг», так его называют в простонародье) развивает и физические, и морально-волевые качества. Это и сила, и ловкость, и быстрота реакции, и умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом.

При игре в теннис также развивается и мелкая моторика. Огромный оздоровительный эффект настольный теннис приносит сердечно-сосудистой и дыхательной системам. И чем лучше сердце натренировано, тем меньше риск сердечных заболеваний. Происходит постоянная вентиляция легких, улучшается и тренируется их работа, поэтому дыхательная система при интенсивной игре также может получить развитие и очень полезный эффект.

При игре в теннис происходит тренировка глазных мышц, потому что глаза должны следить за быстрым движением шарика, а также успевать реагировать и, при этом, еще наблюдать за действиями оппонента. Ну и бесспорно, «пинг-понг» отлично влияет на координацию движений, ведь нужно успевать отбивать летящий мяч, а для этого без точных и скоординированных движений всего тела просто не обойтись.

***Приглашаем всех желающих граждан пенсионного возраста принять участие в проекте «Формула здоровья»***

Следующие мероприятия проекта «Формула здоровья»:

-  **22 сентября в 08.00 ч. - мастер-класс по скандинавской ходьбе;**
-  **26 сентября в 10.00 ч. - соревнования по скандинавской ходьбе.**

Мероприятия будут проходить в парке Заречный г. Тюмени.

*Более подробную информацию можно получить по телефону **89504861190**, контактное лицо – Гимадиева Лилия Фархатовна.*

***Поддержка проекта осуществлена благотворительным фондом «Хорошие истории» на средства, предоставленные АО «Райффайзенбанк»***

