

**Выполнили:** Булакова Е.А., инструктор по физической культуре,  
Ладова Е.Ю., Студеникина Н.И. – воспитатели.

## **В первую неделю октября во всем мире отмечают Всемирный день ходьбы**

Миллионы людей в эти дни собираются вместе, чтобы поддержать здоровый и активный образ жизни.

*Ходьба* является одним из самых доступных и эффективных видов тренировки и оздоровления всего организма, подходящих практически любому человеку.

И мы с ребятами старшего дошкольного возраста не остались равнодушны – провели мероприятие, посвященное *Дню Ходьбы*.

*Русская пословица гласит: «Пешком ходить – долго жить!»*,

*а врачи переиначили эту пословицу по-своему:*

*«Ритмично ходить – сердце лечить!»*



*Ходьба - мощное средство достижения интеллектуальной  
бодрости, хорошего настроения и активного долголетия!*