**АВГУСТ**

**10 августа**

10 августа на стадионе Кегострова прошел праздник спорта и физической культуры - День физкультурника, организованный Архангельским центром медицинской профилактики и ТОС «Кего», в котором приняли участие около ста человек.

Несмотря на то что утро было хмурым, после обеда выглянуло солнце. Казалось, погода разыгралась вместе с участниками Дня физкультурника. В программе было много интересных и веселых площадок для детей и взрослых.

В «Городке здоровья» прошли тестирование резервов здоровья около 60 человек. Посетители «Городка» измеряли давление, силу кисти, зрительно-двигательной реакцию, проходили тест на жироанализаторе, по результатам тестирования получали консультацию специалистов по профилактике с мотивацией к здоровому образу жизни.

Прекрасно повышало настроение участие в веселых конкурсах на игровых площадках, где можно было получить «зожики», чтобы потом обменять на призы: хождение на ходулях, перетягивание каната, бег в мешках, подвижная игра «Змейка», метание тарелок Фрисби и соревнования по метанию сапога.
Специалисты отдела допризывной подготовки для всех желающих организовали мастер-классы по воздушно-десантной подготовке и стрельбе из пневматической винтовки. Тех, кто не успел принять участие в мастер-классе, приглашали на занятия в центр «Патриот». Площадки с упражнением «планка» и подъемом гири позволяли всем проверить тренированность мышц.

Для тех, кто любит активный образ жизни, прошел мастер-класс по скандинавской ходьбе, с обучением технике и основным правилам скандинавской ходьбы. На стадионе прошел футбольный матч между детскими командами.

Многих зрителей и болельщиков объединил мастер-класс по «Историческому фехтованию» клуба «Варяг», где можно было, взяв в руки шпагу, почувствовать себя мушкетером.

И дети, и взрослые не по разу посещали площадку с викториной Тюленя Здоровейки. Взрослые проверяли знания по здоровому образу жизни, дети разгадывали загадки, искали ответы на интересные вопросы.
Безусловно, всех объединила зажигательная площадка «Танцуй – укрепляй здоровье. Музыка и боевой задор танцующих повысили градус настроения даже у зрителей.

В финале праздника участники конкурсов и соревнований за лучшие результаты получили призы в трех номинациях за 1-3 места. Не остались без внимания и небольшого приза за участие все, кто заработал «зожики».

Волонтеры 2 чел.

