**Внимание! Проект «Спорт-норма жизни»**

Сегодня наша страна начала постепенный выход из режима самоизоляции. Тяжелые реалии пандемии коронавируса наложили отпечаток на образ жизни каждого россиянина: на режим работы и отдыха, а также на условия и способы занятий физической культурой и спортом. В этой связи, Добровольным физкультурным союзом разработан проект «Северная ходьба – новый образ жизни». Проект реализуется при грантовой поддержке Минспорта России в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Основная цель проекта - приобщение людей трудоспособного возраста к регулярным занятиям северной ходьбой. Для этого будут проведены онлайн курсы по северной ходьбе, практические занятия с инструкторами и соревнования по северной ходьбе среди трудовых коллективов. В условиях выхода из режима сомоизоляции особенно актуально стоят вопросы возобновления физической активности граждан, профилактики заболеваний и формирования здоровьесберегающего поведения. Северная ходьба – это идеальный способ возобновить прежнюю физическую активность. Такая спортивная дисциплина практически не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разными уровнями физической подготовки. Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» помогает решать данные вопросы и учитывает современные реалии.

Контактные лица**: Тихомиров Алексей Александрович** – генеральный директор Добровольного физкультурного союза, моб.тел.: **8 (916) 5218435, e-mail: info@dobrofiz.ru**, координатор проекта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре **– Казакова Наталья Николаевна**, моб.тел**.: 8 (902) 8191821.**

