

К ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЖНО ОТНЕСТИ СЛЕДУЮЩИЕ:

- ходьба пешком
- походы по магазинам
- активность во время работы по дому
- садоводство
- танцы
- игры
- езда на велосипеде
- активные виды спорта

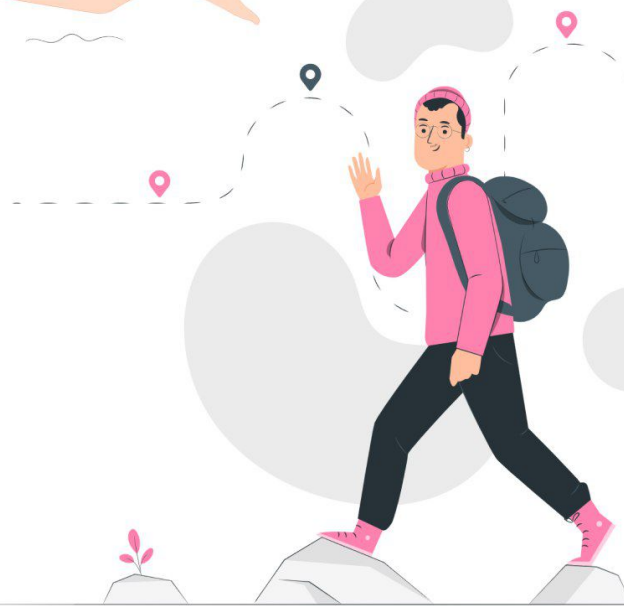
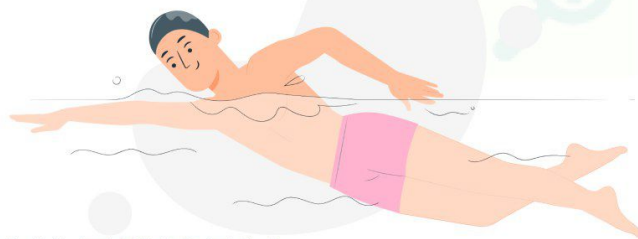


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА:

- пляжный волейбол
- водные виды спорта:
плавание, серфинг, водные лыжи и др.
- велоспорт
- бег
- теннис
- гольф
- пешие прогулки и походы
- йога на свежем воздухе



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- особо полезный и увлекательный вид физической активности.

Зимние виды спорта:

- беговые/горные лыжи
- сноуборд
- прыжки с трамплина
- конькобежный спорт
- фигурное катание
- санный спорт
- скелетон
- бобслей



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



С 25 ПО 31 АВГУСТА 2025 ГОДА В РОССИИ ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК