**Сәламәтлек һәм озын гомер сукмагы**

Саф һавада йөрү - өлкән яшьтәге кешеләрнең сәламәтлеген ныгыту өчен иң яхшы чара! Яңа Чишмә интернат-йортының әбиләре һәм бабайлары ачык һавада урнашкан уникаль «Өч кат сәламәтлек һәм озын гомер»дән рәхәтләнеп файдаланалар. Бу экологик юл табигый материаллардан эшләнгән, аның буенча яланаяк йөрергә мөмкин.

Җәй җитү белән чираттагы "Сәламәтлек һәм озын гомер сукмагы" сезоны ачыла, ул өлкән яшьтә физик активлыкны саклап калырга омтылучыларны яңадан берләштерә. Өлкән яшьтәге кешеләр белдергәнчә, "Сәламәтлек сукмагы"нда шөгыльләнү физик яктан ныгый гына түгел, бәлки соры эш көннәреннән читләшергә, ялгыз калырга, охшаш мәнфәгатьләр кешеләре белән аралашырга мөмкинлек бирә, ниһаять, күтәренкелек һәм яхшы кәеф зарядын алырга мөмкинлек бирә.

Төрле фракция һәм токымлы вак ташлар, асфальт һәм ясалма газон белән җылытылган йомшак комны йөрү өлкәннәргә рәхәтлек һәм файда китерә. Мондый дәресләр аякларның сизү стопларына уңай тәэсир итә, ә алар аша - кешенең эмоциональ халәтенә.

"Аяк табаннарында кешенең төрле органнары белән бәйле биологик актив нокталар бар. Йөргән вакытта стоп ноктасына механик йогынты ясала, бу эчке органнар эшен нормальләштерә”, - дип аңлата өлкән шәфкать туташы Вера Вәлиуллина.

Өлкән яшьтәге кешеләрнең физик һәм психологик сәламәтлеге торышын яхшыртуга, гомер озынлыгын арттыруга ярдәм итә торган биналардан читтә тернәкләндерү «Демография» милли проекты кысаларында гамәлгә ашырыла.