



Быть здоровым и заниматься физической культурой – приоритет жителей столицы Чувашии. Горожане активно принимают участие во всероссийских, республиканских, городских спортивных мероприятиях и соревнованиях: «Лыжня России», «Кросс нации», «Зарядка со звездой» и других.

Совсем скоро, 9-11 октября, в Чебоксарах пройдет международный спортивный форум «[Россия – спортивная держава](#)». Навстречу этому большому спортивному празднику в столице проходят различные мероприятия.

Так, сегодня, 6 сентября, в Студенческом сквере собрались приверженцы здорового образа жизни. Их порядка 250 человек. Среди них - студенты Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова, Чебоксарского кооперативного техникума, Чебоксарского художественного училища, ученики средней школы № 2, кадетской школы им. Героя Советского Союза А.В. Кочетова, сотрудники администрации Московского района г. Чебоксары, а также горожане вместе со своими детьми. Вместе в едином порыве сторонники физической культуры и спорта выполняли утреннюю зарядку.

Пришедших на зарядку поприветствовали депутат Государственного Совета Чувашской Республики Николай Станиславович Николаев и глава администрации Московского района г. Чебоксары Андрей Николаевич Петров. В частности, Николай Станиславович *пожелал всем отличных выходных и крепкого здоровья. Затем подчеркнул, что сегодняшнее утро подарило нам хорошее настроение, а проведение зарядки стало для горожан доброй традицией.*

Физические упражнения демонстрировали активисты федерального проекта «Беги за мной», специалисты Дома детского творчества г. Чебоксары и Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики под руководством Оксаны Вербиной.

К слову, жительница Московского района г. Чебоксары пришла в Студенческий сквер вместе с внучкой: *«Подобные мероприятия полезны для поднятия настроения и здоровья. С удовольствием придём ещё на зарядку!»* В свою очередь, спортивный инструктор по месту жительства Данил Капитонов говорит: *«Во-первых, мы все встречаемся, выполняем упражнения, есть чувство поддержки, плеча. Во-вторых, делаем зарядку, ведем здоровый образ жизни. А для города это даже полезно, потому что чем больше активных и здоровых горожан, тем активнее станет наша жизнь».* □

В завершение утренней встречи состоялся розыгрыш призов по номерам сертификатов участников. Абонементы в оздоровительные центры столицы получили в подарок обладатели счастливых номеров.

Несложные упражнения, доступные всем, заряд положительных эмоций, бодрое утро, памятные призы – вот такой настрой унесли с собой участники утренней зарядки. *«Здоровье в порядке, спасибо зарядке».*

В этот же день также прошли оздоровительные зарядки в парке культуры и отдыха им. 500-летия г. Чебоксары, [микрорайоне "Университетский"](#) и на площадке Дворца культуры "Салют". Всего в мероприятиях приняли участие более 1700 человек.

[http://www.cap.ru/info.aspx?gov\\_id=49&type=news&id=2848106](http://www.cap.ru/info.aspx?gov_id=49&type=news&id=2848106)