



В Тюменской области популяризируют холодовое закаливание

Популяризацию холодового закаливания для людей всех возрастов ставит своей целью областной проект [“Регион здоровья”](#). В числе основных задач: воспитание культуры здоровья тюменцев с детского возраста, продление физического, психического и профессионального здоровья жителей региона, создание инновационной системы спортивного зимнего плавания.

“Многолетний опыт холодового закаливания убедил меня в необходимости проведения научных исследований и разработки методических рекомендаций по этой теме. Сама природа дает нам потенциальные возможности для сохранения, сбережения и укрепления здоровья нации, нужно только научиться их рационально использовать”, – подчеркнул руководитель проекта Алексей Салмин.

Реализуется проект с привлечением экспериментальных площадок по пяти основным направлениям: “Здоровое поколение 4+”. “Школа здоровья”, “Лаборатория здоровья”, “Активное долголетие”, “Здоровье и спорт”.

На основании научных исследований и достигнутых результатов в рамках Тюменского областного проекта «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ» получить одобрение в Министерствах здравоохранения, образования и спорта РФ на использование разработанных методологий на территории России.