



МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ В ЗОНЕ ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»

Гуляйте с пользой и удовольствием!
Пройти 10 000 шагов можно по живописному и безопасному маршруту, который мы подготовили специально, чтобы помочь вам развить ещё одну полезную привычку. Ходьба сама по себе полезна, а прогулка на природе помогает снять стресс и по-настоящему расслабиться. Хотите долгой и активной жизни своим близким?

СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ, НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!

Маршрут разработан в партнерстве с общероссийской общественной организацией "Лига здоровья наций"



ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»

1

Начало маршрута

2

500 шагов

3

1 100 шагов

4

2 000 шагов

5

4 300 шагов

6

5 000 шагов

7

7 300 шагов

8

8 700 шагов

9

10 000 шагов



ХРАМ КАЗАНСКОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

Церковь на пересечении ул. Воскресенская с Мещерским проспектом. Храм однокупольный, с луковичным завершением, покрытым смальтой. Такое покрытие в отличие от традиционного сусального золочения долговечно и дает интересный матовый блеск. Проект храма разработал архитектор Андрей Оболенский. Он создал оригинальный собирательный образ по древнерусским канонам.



МЕЩЕРСКОЕ ОЗЕРО

Расположено на территории бывшего дачного посёлка Мещёрский, который в 1984 году вошёл в городскую черту Москвы. Длина Мещерского пруда — 580 м, ширина — до 210 м. Находится рядом с одноименным поселком, которым в 19 веке владели князья Мещерские. Вода в озере хорошо прогревается уже к середине июня.



МЕЩЕРСКИЙ ПАРК

Парк с богатой историей. Впервые упомянут в XIII веке. Принадлежал Александру Невскому, был любимым местом для соколиной охоты Ивана Грозного. С 1935 года часть лесопаркового защитного пояса Москвы. В 2011 году переименован в Мещерский природный парк, был благоустроен, очищен от поваленных деревьев, построены дорожки для пешеходов и велосипедистов, детские и спортивные площадки, кафе и пункты проката.



По данным Всемирной организации здравоохранения человеку необходима ежедневная физическая активность от 30 минут в день.