



Про користь зарядки можна, напевно, і не говорити. Ранкова зарядка і заряджає енергією на цілий день, і зміцнює тіло та м'язи, що сприяє правильному розвитку, і оздоровлює організм, адже зарядка значно зміцнює імунітет.

«Ввімкнути» організм, дати зрозуміти йому, що ти вже не спиш – ось основне завдання ранкової зарядки. Крім того, ранкова гімнастика виробляє в організмі «гормони щастя», що приносять задоволення та відчуття піднесення протягом цілого дня. Тому ранкова зарядка є обов'язковою складовою перебування дітей в таборі «Дивограй». А допомагають вихованцям табору провести зарядку представники учнівського парламенту гімназії. Столярчук Ліля та Годунко Вікторія щоранку, на добровільних засадах, проходять до навчального закладу, щоб показати дітям комплекс вправ для фізичного розвитку. Активно, під веселу енергійну музику зарядку робити веселіше та цікавіше, а тому парламентарі, підбадьорюючи дітлахів, активно приступають до вправ. Діти із задоволенням повторюють такі потрібні нашому організму рухи, адже організм, як і всі механізми, любить увагу та догляд. А п'ятнадцять хвилин зарядки сьогодні позбавляють багатьох проблем у майбутньому.

Учнівський парламент на сторожі здоров'я

Написав Микола Олександрович
Понеділок, 08 червня 2015, 17:28

