

«Движение – это жизнь!» И это абсолютная правда, получая двигательную нагрузку, человеческий организм выделяет эндорфин (гормон радости), который заставляет человека бодро и уверенно шагать в светлое будущее.

Прекрасно, когда человек с самого утра чувствует себя счастливым. И .... У учеников и даже преподавателей нашей школы была такая возможность.

17-18мая в школе проходила акция с говорящим названием «Зарядка от нас - Здоровье для ВАС». Зарядку организовали добровольцы волонтерского объединения «Открытые сердца», руководитель учитель физики Санчаева Н.В.

Волонтеры поделились информацией о пользе зарядки, подготовили информационные листовки и самое главное провели зарядку, научив правильно распределять нагрузку и делать её грамотно и оптимально для организма.

Под весёлую бодрую музыку дети выполняли интересные, ритмичные упражнения, которые ни кого не оставили равнодушными.

*Цель физической культуры —  
Быть здоровым и с фигурой,  
Радующей душу, взгляд,  
Быть красивым каждый рад.  
Чтобы быть всегда в порядке,  
Начинайте день с зарядки!*

