

В Загарье прошла коллективная зарядка



В Загарском доме культуры в клубе «У самовара» прошла коллективная зарядка «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!» для пожилых людей. Участники весело и задорно справлялись со всеми упражнениями.

«Здоровому - всё здорово!» - так издавна говорят в народе. Возражать против этого невозможно. Каждый из нас понимает, что здоровье – самый драгоценный дар, который дается человеку. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие лёгкие, крепкие нервы. Поэтому на следующем этапе мероприятия,

уже за чашкой ароматного чая, участники постарались выяснить: как же быть здоровым, что такое зарядка, как выработать хорошую привычку делать её регулярно, и как зарядка помогает быть здоровым.

Е.Ашихмина