

Всероссийская зарядка «Будь здоров»

Всемирный День здоровья призван вернуть интерес молодежи, подросткам и старшему поколению к физкультуре и активному образу жизни. День здоровья - не просто развлечение, этот праздник призван подтолкнуть всех активных людей занятиям спортом или физкультурой.

Доказано: люди, которые начинают утро с зарядки, чувствуют себя намного



бодрее и энергичнее весь день, реже болеют и чаще улыбаются! А если зарядка проходит на свежем воздухе, она полезней вдвойне!

В рамках Всемирного дня здоровья, в посёлке Школьном прошёл флешмоб «Говорим здоровью – да!».

На площади, перед зданием административно-бытового комплекса собрались сотрудники библиотеки, школы, СДК, а также учащиеся 5-9 классов.

Количество участников. Под ритмичную музыку участники флешмоба выполнили комплекс

физических упражнений, взбодрились и зарядились энергией на весь день!

https://vk.com/biblioteka_77?w=wall-194657526_513

В Тихоновской сельской библиотеке совместно с Тихоновским СДК прошёл день здоровья «Если хочешь быть здоров», на котором



присутствующие узнали о значении здорового образа жизни для человека, о том, что здоровье делится на такие категории, как физическое, психическое и духовное, о важности правильного питания и соблюдения правил личной гигиены. Интересной для всех была информация о том, какими питательными веществами богаты продукты, которые мы чаще всего употребляем в пищу и что полезно есть при простуде,

какие бывают витамины, для чего нужен каждый из них и в каких овощах и фруктах они содержатся. Интересно и динамично прошёл на свежем воздухе спортивный праздник «День здоровья». Это увлекательные соревнования для всех участников. Состязания были придуманы таким образом, что бы каждый участник, смог проявить свою силу, ловкость, быстроту, меткость и смекалку.

https://vk.com/video-201742580_456239155

<https://vk.com/public201742580>

<https://ok.ru/group/62084815323365/topic/154259329053669>

<https://ok.ru/video/3407151303397>

С утра с учениками Лучшевская НОШ на свежем воздухе провели веселую музыкальную зарядку-флэшмоб.



В селе Соколово проведено ряд спортивных мероприятий со спортивным инвентарем: мячами, обручами, скакалками. Библиотекарь ознакомила с литературой о здоровом образе жизни, о значении физзарядки в жизни людей и подрастающего поколения. Проведен обзор новых журналов и газет

«Здоровье и Народные рецепты», «Лечебные травы и напитки», «А у нас на селе», «Однако, жизнь!» и др.



В Бурлаковской сельской библиотеке прошла тренировка для здоровой спины и гибкой осанки. В акции приняли участие специалисты администрации, амбулатории, соцзащиты, управляющей компании и библиотекари. Все с удовольствием повторили комплекс упражнений, зарядились бодростью на оставшийся рабочий день.



Работники культуры в п. Свободный организовали жителей позаниматься физической зарядкой на свежем воздухе.



Неравнодушные читатели Яснополянской библиотеки вместе с работниками культуры, приняли активное участие во Всероссийской зарядке «Будь здоров».

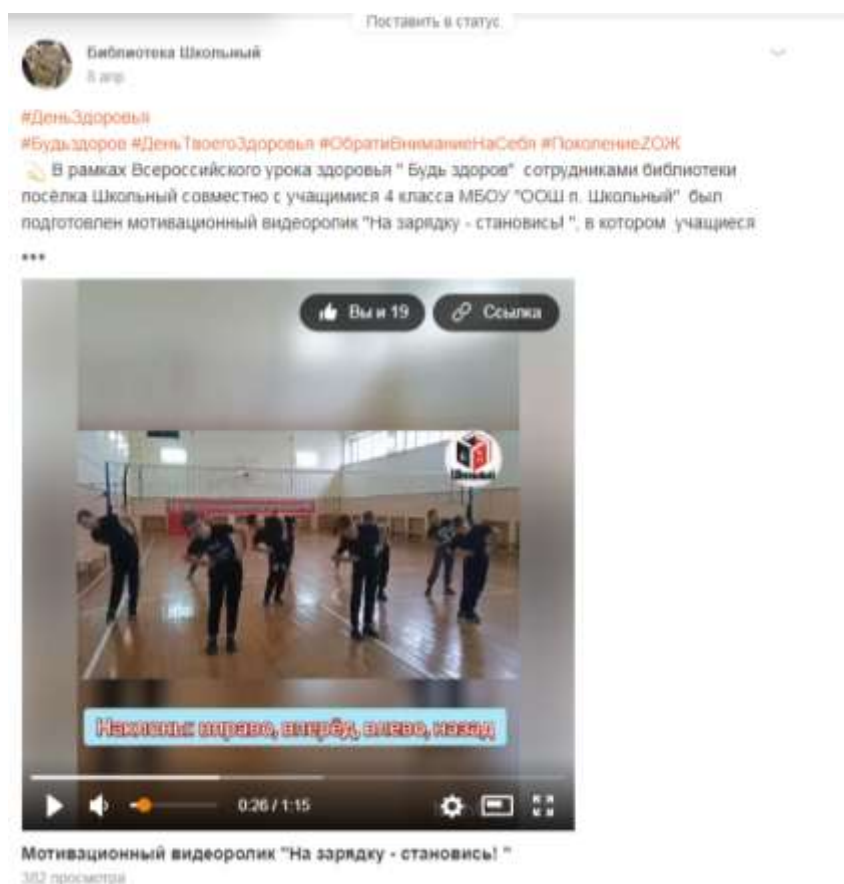


Сотрудниками библиотеки посёлка Школьный совместно с учащимися 4 класса МБОУ "ООШ п. Школьный" в количестве **10 человек** был подготовлен **мотивационный видеоролик "На зарядку - становись!"**, в котором учащиеся продемонстрировали комплекс общеразвивающих упражнений. Это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Не нужно прилагать сверхусилий. Пяти минут в день достаточно, чтобы поддерживать мышцы в тонусе.

Начните прямо сейчас - уделите внимание себе и своему здоровью.

https://vk.com/biblioteka_77?w=wall-194657526_514



Игры с мячом. – 10 чел.

День здоровья в п. Инченково начали утром с разминки «Путешествие в страну здоровья. Делай как я! Для ребят он прошел под девизом «День здоровья. Игры с мячом»

«Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой же, конечно,
Заниматься нужно нам.
Мы уже сильнее сегодня,
Мы сильнее чем вчера,
На весёлый день здоровья,
Приглашаем вас, друзья!»

В увлекательное путешествие в страну здоровья, прошло в виде игры «Веселые старты». Ребята участвовали в эстафетах «Отбей, Перенеси мяч, передай не урони, веселый мяч, баскетбол и другие». Ребята получили заряд бодрости и хорошее настроение. Участвуя в «Веселых стартах», дети смогли почувствовать себя большой спортивной единой семьей! Праздник получился захватывающим и забавным, оставил массу положительных эмоций и впечатлений. В игровой комнате царил смех, шум и веселье. Проведённый спортивный праздник сплотил ребят, никого не оставил равнодушным. Участвуя в «Веселых стартах», ребята почувствовали себя настоящим коллективом! Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости!

