



Вранішня зарядка корисна як для дітей, так і для дорослих будь-якого віку. Вона потрібна кожній людині, аби після сну організм підготувати до плідної і результативної праці. З метою стимулювання молоді до занять ранковою зарядкою, залучення до фізичного розвитку та зміцнення свого здоров'я, сприяння загартуванню дитячого організму, популяризація здорового способу життя в Олександрівській філії проводяться ранкові зарядки на подвір'ї школи для учнів і вчителів.

Потрібно запам'ятати найголовніше правило — виробити звичку робити зарядку щодня. Тоді відмінне самопочуття, підвищена активність, гарний настрій і привабливий зовнішній вигляд на весь день вам гарантований.

---

[Переглянути фото](#)

---