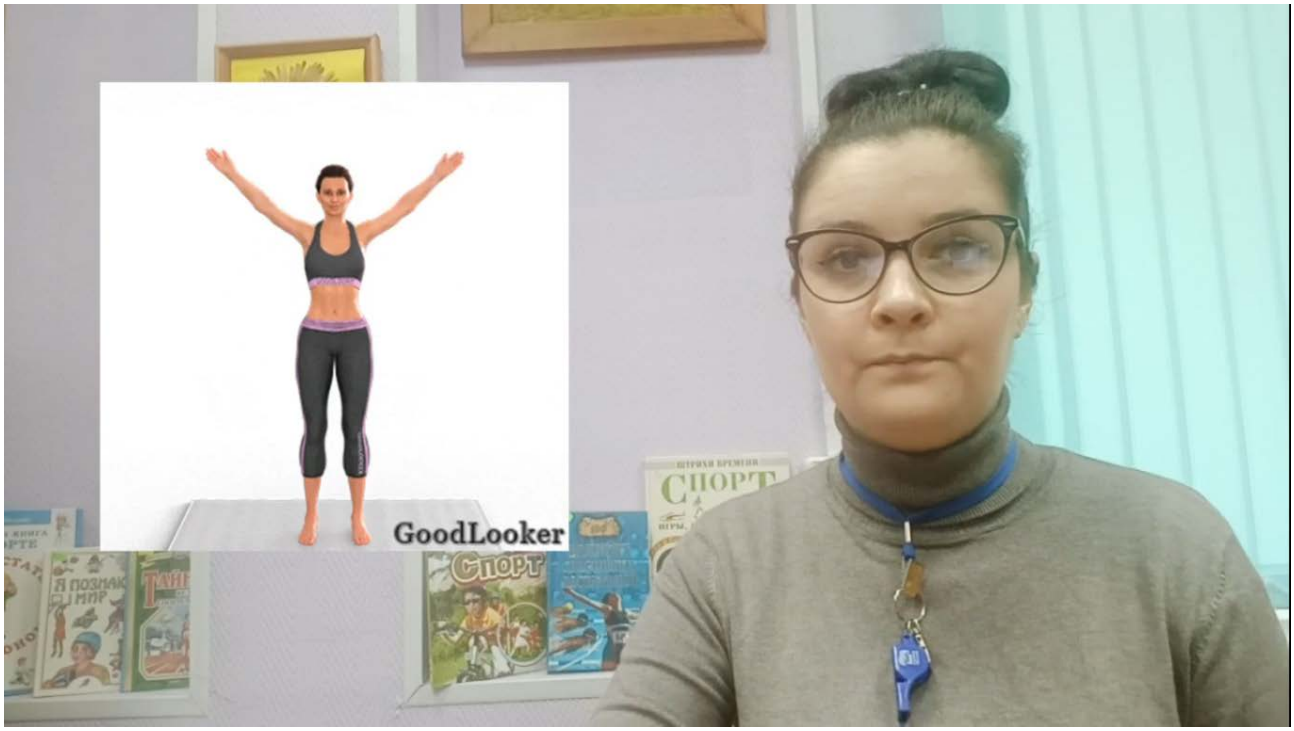
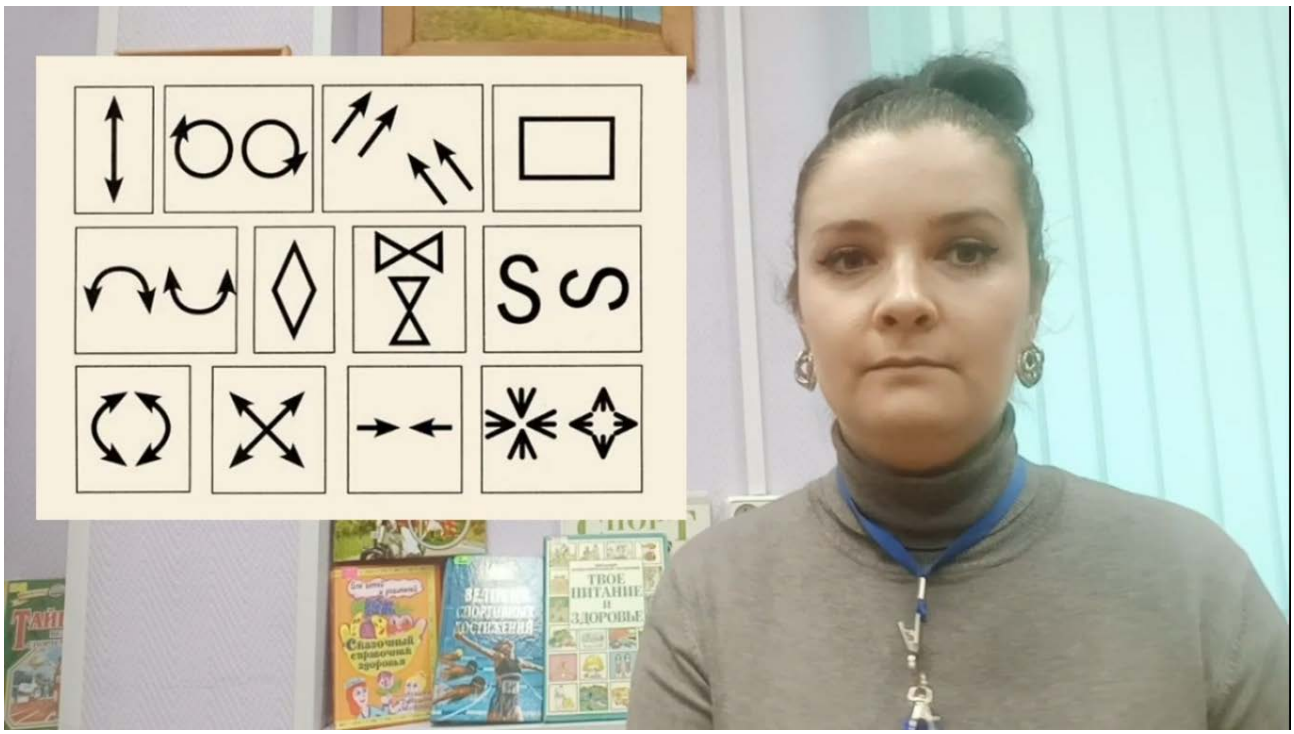
«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

1 ноября 2021 г. начались осенние каникулы. Чем же занять своего ребёнка в эти свободные дни дома? Как отвлечь от телевизоров, компьютеров и гаджетов? Чтение? Уроки? Можно себе представить, что скажет вам на это ваше чадо! Выход есть! Детская библиотека им. Н.Ф. Гастелло предложила своим читателям и зрителям увлекательный пятидневный online-челлендж «Формула здоровья», который пришёлся по душе не только детям, но и самим взрослым. Что же это за челлендж такой? Библиотекарь предложила бросить вызов самому себе и попробовать прожить пять дней подряд с утренней зарядкой, которая всегда завершалась вкуснейшим и полезнейшим завтраком.



Это был простой, но увлекательный комплекс из простых упражнений, которые легко выполнимы в любой возрастной категории. Каждый день зрителей встречал определённый комплекс упражнений с комментированным видео, который можно было соединить с последующими комплексами, отбирать упражнения, которые по мнению занимающегося стали более полезны для него. Ведь утренняя зарядка для детей очень нужна по ряду обоснованных причин. Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет. Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости. Утренняя зарядка как бы призвана «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность различных функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение сколиоза и плоскостопия. Тренировке подверглись именно те части тела, которые больше всего страдают у современной молодёжи – спина, шея, поясница. И, конечно же, библиотекарь отдельно вынесла зарядку для самых главных мышц – глаз.



А полезные завтраки прекрасно дополнили «здоровое» утро. Рецепты ПП-блюд, предложенные ребятам оказались настолько просты, что их легко можно было приготовить самостоятельно.

Под незатейливую музыку 80-ых, ребята начинают заботиться о своём здоровье, и, возможно незаметно для себя, начинают втягиваться в этот процесс и продолжать всё это делать больше пяти дней. В этом-то и заключается главная задача библиотекаря!

автор – ведущий библиотекарь А.А. Бузина