**На зарядку становись!**

 Здоровье – одно из благ, которое дается с рождения, и ресурс, который расходуется изо дня в день. Поэтому так важно беречь этот ресурс и восполнять его запас, чтобы до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Для этого нужно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни невозможно представить без зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

24 сентября 2021 года специалисты по работе с молодёжью, обучающиеся, воспитанники ВСПО «Сибирь» приняли участие «ЗОЖ зарядке».

Подробнее об участии в «ЗОЖ зарядке» можно познакомиться в группах Вконтакте: <https://vk.com/club165707264?w=wall-165707264_826>

<https://vk.com/club164946478?w=wall-164946478_1544%2Fall>

<https://vk.com/public186828727?w=wall-186828727_692>

<https://vk.com/club201932899?w=wall-201932899_95%2Fall>

<https://vk.com/public186678731?w=wall-186678731_601>