



## Литературно-спортивная программа «На зарядку становись!»

### Фоторепортаж

Чем старше становится человек, тем больше и упорнее приходится преодолевать возрастные изменения тем, кто хочет дольше оставаться молодыми, здоровыми и красивыми.

И сегодня на литературно-спортивную программу в Центральную библиотеку централизованной библиотечной системы Ибресинского района «На зарядку становись!» собрались вместе именно такие читатели, кто хочет видеть себя в будущем активным, здоровым, подтянутым, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь во благо себе и близким.

Главный библиотекарь отдела обслуживания Ольга Прохорова продемонстрировала видеоролики, из которых участники узнали много нового о пользе двигательной активности. Одна из участниц провела с присутствующими утреннюю зарядку под песню Владимира Высоцкого «Утренняя гимнастика». Затем библиотекарь рассказала о литературных новинках в обзоре выставки «ЗОЖ и двигательная активность». Книги с выставки были разобраны на дом для чтения. Продолжилось мероприятие на стадионе, где участники организовали небольшой забег, а затем дружно выполняли упражнения на растяжку и занимались на тренажерах под открытым небом.