

Производственная зарядка

Утро 4 апреля для работников Дом ребенка началось бодро и позитивно. Сотрудники под руководством инструктора по физической культуре Татьяны Самусевой начали свой день с производственной зарядки.

«Полезность от такого начала рабочего дня потрясающая. Это профилактика развития заболеваний и повышение работоспособности. Зарядка дает позитивные эмоции, заряжает отличным настроением на весь день. А это в свою очередь формирует здоровый психологический климат в коллективе», - прокомментировала Татьяна Владимировна.

Известно, что для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человеку необходимо сбалансированная двигательная активность. Производственная гимнастика имеет целью зарядить человека бодростью и энергией на весь день, повысить работоспособность.



