Что помогает детям в лагере зарядиться бодростью и позитивом на весь день? Конечно, это утренняя зарядка!

Утренняя зарядка способствует: скорейшему просыпанию, восстановлению работоспособности после сна, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы, «включает» нормальное функционирование биоэнергетики организма. А так как, в 8.30 утра в нашем лагере зарядка проводится к тому же еще и на открытом воздухе, то все вышеперечисленное усиливается природными явлениями: свежим воздухом, солнышком, приятным ветерком. Важно не упустить эмоциональный компонент зарядки. Кроме открытого воздуха у нас добавляется еще несколько замечательных условий: мы «заряжаемся» вместе с целой группой, да еще и под музыку, да еще и с удовольствием. С помощью хорошо проведенной зарядки можно значительно поднять настроение всей группы!

