

## Национальная библиотека Республики Адыгея

### организовала акцию «День здоровья»

Национальная библиотека Республики Адыгея организовала и провела акцию «День здоровья» на базе Республиканского стадиона «Дружба». В данном спортивном мероприятии сотрудники библиотеки приняли самое активное участие.

Акция проводилась с целью пропаганды здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.



Перед началом спортивных соревнований инструктор СШОР № 2 по легкой атлетике Раджабова О. С. провела для работников библиотеки небольшую разминку, предложив выполнить комплекс упражнений, чтобы подготовить тело к дальнейшим физическим нагрузкам: наклоны



головы вперед-назад, вправо и влево, наклоны туловища вперед-назад, классические выпады вперед и др.



Затем работники НБ РА продемонстрировали свои навыки в различных видах спорта: бег, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, отжимание. Результаты соревнований были зафиксированы специалистами СШОР № 2 по легкой атлетике и озвучены по окончании мероприятия. Было отмечено, что, согласно возрастным категориям сотрудников библиотеки, результаты соответствуют нормам ГТО.



Участники соревнований поблагодарили инструкторов за организацию комплекса спортивных мероприятий и выразили надежду, что подобные акции будут проводиться чаще.

