**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать

и зарядку выполнять.

Зарядка укрепляет иммунитет. Дети, которые с утра посвящают 10 минут физическим упражнениям, болеют гораздо реже тех, кто не любит спорт.

Какую пользу приносит утренняя зарядка?

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.



Когда человек просыпается, ему необходимо взбодриться, настроить тело на рабочий лад.

Солнце встало утром рано,

Вместе с солнцем мы встаем!

Не лежим под одеялом –

На зарядку все идём!

Зарядка прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Зарядку нужно делать каждый день.



Приучайте себя к порядку-

Делайте каждый день зарядку.

Смейтесь веселей -

Будете здоровей!

Если приучить себя делать зарядку каждое утро, то она научит вас еще и дисциплине и выработать волю.Если же её делать через день, то организм утрачивает свою силу и быстро устаёт.

Начинаем день с зарядки : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Внеклассное мероприятие «Режим дня» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/05/19/vneklassnoe-meropriyatie-rezhim-dnya>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
2. Польза зарядки для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/uprazhneniya-i-gimnastika/polza-zaryadki-dlya-detej.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
3. Физкультурный досуг «Начинаем день с зарядки». «Режим дня» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.art-talant.org/publikacii/16698-fizkulyturnyy-dosug-nachinaem-deny-s-zaryadki>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)