**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

Нас сегодня свежий ветер

Утром рано разбудил,

На веселую зарядку

Лучик солнца пригласил!

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.



10 минут утренней зарядки пробуждают организм, нормализуют давление, укрепляют сердце. Поэтому зарядка полезна и важна для всех людей, с самого раннего детства.

**Какую пользу нашему здоровью приносит утренняя зарядка?**

* прогоняет сон,
* дарит нам бодрое и хорошее настроение,
* укрепляет мышцы,
* воспитывает волю,
* закаляет наше здоровье.

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она!

Зарядка это лучший способ получить заряд бодрости на целый день! Именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Делая зарядку каждое утро, повышается иммунитет.

Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от нее,  
А здоровье – вот награда,  
За усердие твое.

Заниматься зарядкой нужно в проветренной комнате, а летом лучше на свежем воздухе. Нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыха-нием. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжитель-ным через рот.

Чтоб расти нам бодрыми,

Быстрыми и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем!

С зарядкой дружить - здоровым быть! : 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. Физкультурный досуг «Начинаем день с зарядки» [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).
2. Сценарий мероприятия «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-meroprijatija-zdorove-v-porjadke-spasibo-zarjadke.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
3. Сценарий  праздника спорта и здоровья «Как Зарядка с ребятами Простуду победили!» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/03/03/stsenariy-prazdnika-kak-zaryadka-s-rebyatami-prostudu>, 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)