**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна!

От лени и болезней

Спасает нас она!

* Зарядку лучше делать в хорошо проветриваемом помещении или на улице.
* Упражнения нужно выполнять в спокойном темпе.
* Каждое упражнение делают около минуты.
* Темп движений средний.
* Дышать нужно свободно, естественно.
* После зарядки рекомендуется принимать водные процедуры.

**Примерный комплекс упражнений**

**1** – поднимание рук вверх или в стороны.

** 2** – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног.

**3** – различные накло-ны вперед  назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет  мышцы туловища, спины и живота.

**4** – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или стула. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

**5** – наклоны в стороны. Это упражнение усили-вает боковые мышцы туловища.

**6** – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

**7** – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.   
**8** – медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

******

Фитнес-зарядка – здоровье в порядке : 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. Здоровье в порядке — спасибо зарядке! [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://infourok.ru/klassniy-chas-o-polze-zaryadki-1169682.htm>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
2. Праздник утренней зарядки «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/07/20/stsenariy-prazdnika-utrenney-zaryadki>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
3. 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).

**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)