**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

А вы знаете, что зарядку делают даже зверята? Давайте и мы с вами превратимся в зверят и выполним упражнения, которые они выполняют. Закройте глаза и покружитесь на месте. Открывайте глазки! Ну вот, были вы ребята, а теперь веселые медвежата. И сейчас медвежатки сделают зарядку.

**«Медвежья зарядка»**

**Потягивание:**

Утром мишенька проснулся,  
Мишка к солнцу потянулся.  
Вот так, вот так,  
Мишка к солнцу потянулся.

**Повороты головой:**

Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так.  
Головой своей крутили

******

**Наклоны:**

Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

****

**Приседания:**

Вперевалочку ходили,  
И из речки воду пили.   
Вот так, вот так,  
И из речки воду пили.

******

**Прыжки:**

Мишкам весело играть.  
Мишкам хочется скакать.  
Раз, два; раз, два,  
Вот и кончилась игра.

**Заключение:**

Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.



Весёлая зарядка : информационный буклет / Муни-ципальное 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).

****

**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)