**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

**Зарядка в стихах**

Мы выходим на площадку

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше.

Опустили – четко дышим.



Упражнение второе.

Руки набок. Ноги врозь

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!



Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем дети!

Раз - направо, два – налево.

Укрепляем наше тело.



Приседанья каждый день

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже,

Вырастешь повыше.

В заключенье в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живем и мире!

****

На зарядку - становись : 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. 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).

****

**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)