



**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Межпоселенческая библиотека»  
Шарыповского района,  
модельная библиотека – филиал № 14 с. Парная**

# **А у нас - спортивный час**



**Парная 2020**



**Чтоб с болезнями не знаясь,  
К докторам не обращаться,  
Чтобы сильным стать и смелым,  
Быстрым, ловким и умелым,  
Надо с детства закаляться  
И зарядкой заниматься,  
Физкультуру всем любить  
И со спортом в дружбе жить.**



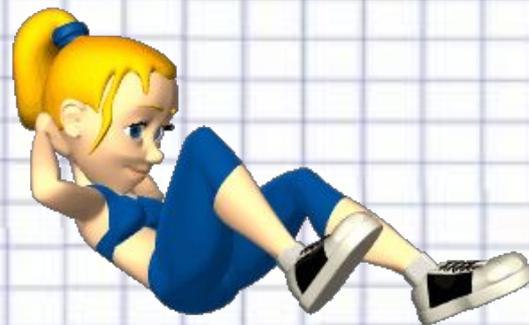


## *Значение утренней зарядки*

**Утренняя гигиеническая гимнастика**

**(зарядка)** – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

Зарядку можно выполнять на улице, в спортзале или дома.





## *Полезьа утренней зарядки*

- *Помогает быстрее проснуться;*
- *Улучшает общее самочувствие;*
- *Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;*
- *Повышает настроение и работоспособность;*
- *Укрепляет здоровье;*
- *Улучшает подвижность суставов;*
- *Активизирует все процессы в организме;*
- *Помогает поддерживать хорошую фигуру;*
- *Продлевает жизнь*





*Начинаем подготовку!  
Выходи на тренировку!  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Со спортом вы должны дружить.  
Утро начинай с зарядки!  
Научи всех по порядку  
Руки, ноги разминать  
И здоровье поправлять!*



**Встаньте дети на зарядку!**

**Потянитесь  
сладко – сладко,  
Потянулись,  
потянулись**

**Как солдаты мы шагаем  
И колени поднимаем.  
Левой- правой, аты –  
баты,  
Левой – правой, как  
солдаты.**





**Руки в боки и присели,  
На пенечке посидели,  
Встали – сели,  
Встали – сели!**

**А теперь, встаем на пятки,  
Будем топать, как лошадки.  
Цок – цок,  
Цок – цок.**





**Встали прямо, ноги вместе,  
И запрыгали на месте.  
Как зайчата скок – скок,  
Прыг – скок, прыг – скок.**

**Руки в боки, ноги врозь,  
Так работает насос.  
Влево – вправо, кач – кач,  
Влево – вправо, как калач.**





**Руки кверху  
поднимаем,  
Ноги прямо – не  
сгибаем.  
Наклонились, как  
смогли,  
Тянем руки  
до земли.**

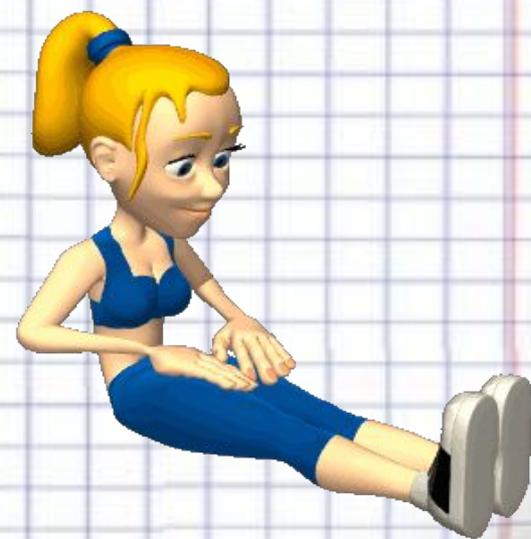


**Снова руки  
поднимаем.  
Руки, ноги не  
сгибаем.  
Будем кланяться  
опять  
И до пола  
доставать.**



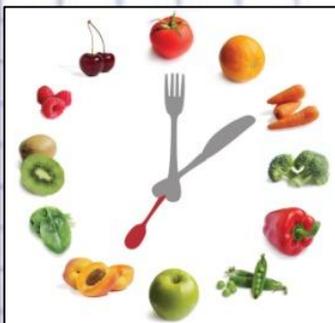
**Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.**

**После зарядки полезно принять  
душ, облиться тёплой водой  
или обтереться влажным  
полотенцем, а затем  
растереться сухим.**





**Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.**





**Приглашаем в нашу библиотеку  
по адресу:**

662322, Красноярский край,  
Шарыповский район,  
с. Парная, ул. Советская, д. 8 «а»  
**Модельная библиотека – филиал № 14**



**Режим работы:**  
июнь, июль, август:

Ежедневно с 10.00 до 18.00,  
Выходной день – воскресенье, понедельник  
Последняя среда месяца – санитарный день

Выполнила: библиотекарь Шушеначева А.П.