



**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.**



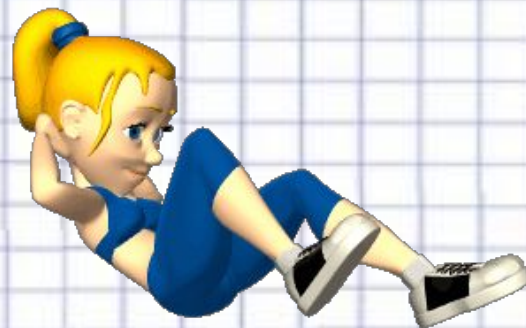


Значение утренней зарядки

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.