

## Зачем нужна утренняя зарядка:

- ✚ Помогает быстро 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.



## Мы рады Вас видеть в библиотеке по адресу:

636850, Томская область, с.  
Зырянское, ул. Озерная, д. 3

### Режим работы:

Ежедневно с 10:00-18:00

Выходной: *суббота*

Воскресенье с 11:00-18:00

### Телефон:

838(243)22-208

838(243)22-503

E-mail: [zirbib@yandex.ru](mailto:zirbib@yandex.ru)



МБУ «Межпоселенческая  
централизованная библиотечная  
система Зырянского района»

Межпоселенческая центральная библиотека

**Здоровье в  
порядке –  
спасибо зарядке!**



с. Зырянское - 2025г.

Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После её выполнения чувствуется прилив энергии.

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что даёт человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.



Детям утреннюю нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма.

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.



## Радостное утро –

*Это залог счастливого дня.  
А положительные эмоции,  
которыми наполнен ребенок  
в этот день способствуют  
сохранению эмоционального  
здоровья.*

*Именно зарядка,  
проведенная совместно с  
родителями, поднимает  
настроение, создаст  
атмосферу доверия, тепла и  
уюта.*

