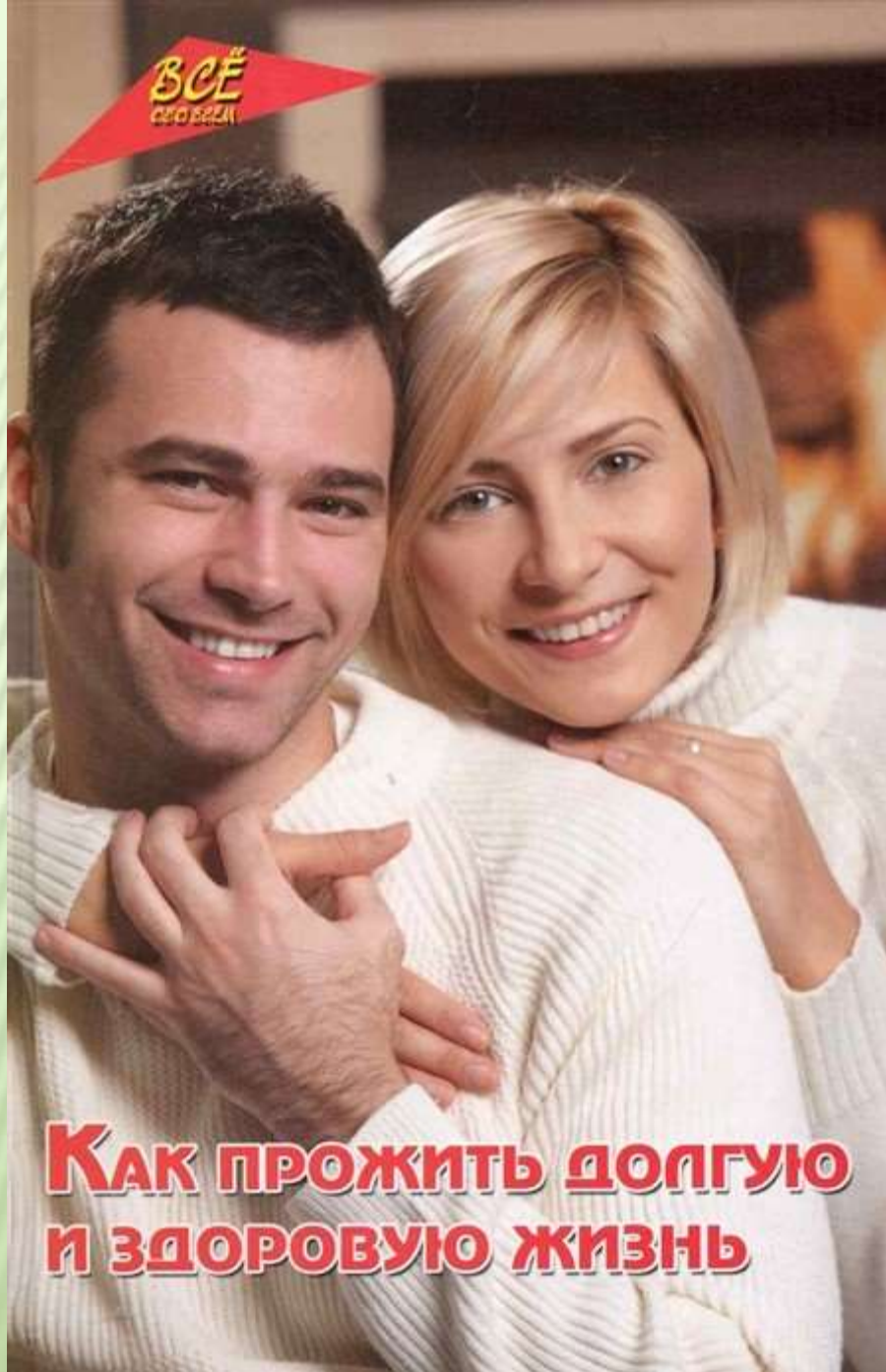


**Муниципальное казенное учреждение культуры
муниципального образования Щербиновский район
«Щербиновская межпоселенческая библиотека»
Методико-библиографический отдел**

«Десять плюсов для здоровья»

Онлайн выставка - рекомендация

ст. Старощербиновская
2021 г.



**Дик, Н.Ф.. Как прожить
долгую и здоровую жизнь
/Н. Дик -Ростов-н-Д:
Феникс, 2010.-316 с.**

Хочешь быть здоровым –
стань им! Хочешь прожить
долго – научись, как это
сделать! Эта книга вселит в
вас уверенность и
оптимизм, станет вашим
спутником по долгой и
здоровой жизни.

**Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать,
когда заболеешь.**

Гораций

**Ходьба, бег – естественные движения
человека и самые универсальные
средства укрепления здоровья.**



**Жулидов, М. Бег и ходьба
вместо лекарств/ Максим**

Жулидов. -

М.:Полиграфиздат,2012. -220 с.

Автор утверждает, что бег и ходьба – самый простой путь к здоровью. Осознанные занятия ходьбой и бегом дают возможность получить заряд бодрости, исцеления от недугов, в любом возрасте оставаться активным и молодым.





Авербух, М. Двигайся больше, живи дольше/ Пер. с англ.- М.: Фаир-Пресс,2004.-272 с.

Автор предлагает проверенную на практике программу тренировок для людей любого возраста. Рекомендации по физическим нагрузкам, правильному питанию помогут укрепить здоровье и поддержать отличный жизненный тонус.

Что выбрать - оздоровительную ходьбу или бег?

- Научными исследованиями замечено, что у многих при беге есть риск переутомления, так как стараются бежать как можно быстрее. В то время как у оздоровительной ходьбы риск нанести вред здоровью минимальный, сравнивая с бегом, на суставы приходится значительно меньшая нагрузка. При ходьбе отсутствует у ноги так называемая фаза полета, сотрясение от ударов ноги о землю значительно слабее чем при беге.



Физкультура
для здоровья



И.А. Гайс

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ХОДЬБА

Гайс, И.А.
Оздоровительная
ходьба. – М.: Сов.
спорт, 1990.- 48 с.

Предлагаемая автором
оздоровительная
программа, поможет вам,
применяя ходьбу, легко
компенсировать дефицит
двигательной активности

Ходьба

Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.

Эффективность воздействия ходьбы на человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.



Кибардин, Г.М.
Скандинавская
ходьба/Г.Кибардин.-
М.:Эксмо,2018.-144 с.
Упражнения с палками для скандинавской ходьбы укрепляют организм и способствуют достижению долголетия. Методика доступна всем.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Данной ходьбой можно заниматься в любое время года на свежем воздухе и зимой в том числе. Свежий воздух очень полезен для здоровья наших легких и всей дыхательной системы в целом.



Ждем вас по адресу:
353620 Краснодарский край
ст. Старощербиновская
ул. Советов, 62
Т.: 8(861)7-71-24
Часы работы: с 10.00 до 18.00
Выходной день: пятница

Наш сайт: <http://muk-mcb.sherbok.ru>

E-mail: muk_mcb@mail.ru

Ответственный за выпуск:

Директор МКУК ЩМБ: Жура Л.В.

Составитель: Заведующий МБО Перерва Н.И.

Компьютерная верстка: Заведующий МБО Перерва Н.И.