

<https://nordski.ru/blog/ozdorovitelnaya-fizkultura/?ysclid=Izqpx8w8xu611655650>

Сайт расскажет об упражнениях оздоровительной физкультуры которые можно выполнять в домашних условиях. Это могут быть как аэробные нагрузки: бег на месте, «скакалка» или танцы, так и силовые нагрузки, которые можно выполнять с собственным весом или гантелями.

<https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html?ysclid=Izqoyw274e711214616>

Сборник общеразвивающих упражнений.

<https://www.sport-ravnovesie.ru/advice/20-luchshikh-uprazhneniy-v-lechebnoy-fizkulture.html?ysclid=Izqp26o7t2622049722> С помощью лечебной физкультуры можно эффективно скорректировать имеющиеся заболевания, а также предотвратить возникновение новых. На сайте приведены примеры упражнений для взрослых и детей при болезнях опорно-двигательного аппарата, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой систем.



91.9:3

Б-40

Составление и оформление Л.А. Гига

Ответственный за выпуск Т. В. Остроухова

«Интернет сайты о спорте и физкультуре» :

Памятка / МКУК «Куйтунская межпоселенческая районная библиотека», Сектор информационных и сервисных услуг; сост. Л.А.Гига. — Куйтун, 2024. — 2 с.: ил.

Наш адрес:

665302
Иркутская обл.
р.п. Куйтун
ул. Карла Маркса д.19
Центральная библиотека.
тел. (8395 36)5-24-91

МКУК «Куйтунская межпоселенческая районная библиотека им. В.П. Скифа»
Сектор информационных и сервисных услуг



ИНТЕРНЕТ САЙТЫ О СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРЕ

ПАМЯТКА

КУЙТУН 2024

Здоровый образ жизни — это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

Физическая активность — это любой вид деятельности человека, при котором работают скелетные мышцы. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни, и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

В этой памятке вы найдете информацию о сайтах, советах и рекомендациях которых, подскажут Вам как соблюдать здоровый образ жизни, правильно и разнообразно питаться, какие физические упражнения делать ежедневно и от каких вредных привычек стоит избавиться.



<https://gto.com.ru/> сайт для регистрации сдачи норм ГТО. «Готов к труду и обороне» – спортивная программа, объединяющая жителей России с целью оздоровления и развития спорта.

<https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zozh/fizicheskaya-aktivnost/> на этом сайте вы найдете советы и рекомендации о том, как соблюдать здоровый образ жизни, правильно и разнообразно питаться, какие физические упражнения делать ежедневно и от каких вредных привычек стоит избавиться.

<http://pochemu4ka.ru/publ/108> Сайт «Почемучка» – поможет родителям вместе с детьми познакомиться с различными подвижными играми, порисовать и узнать много интересного не только из области физкультуры и спорта

<https://pptcloud.ru/dlya-detei-5let/fizkultura>

Сайт помогает педагогам и родителям рассказать детям о здоровом образе жизни, об истории спорта с помощью мультимедийных презентаций.

<https://www.fizkult-ura.ru/> онлайн справочник по спорту

<https://lyl.su/iege> Как поддерживать позвоночник в хорошей форме. Хорошее состояние позвоночника и мышц спины является отличной профилактикой многих заболеваний организма. Полезные упражнения для спины.

https://medaboutme.ru/articles/dlya_chego_nuzhen_fitnes/?ysclid=lzjhs39p8o539580495

Для чего нужен фитнес? Это вид физической активности, который направлен на оздоровление тела, изменение его веса и форм. То есть с помощью фитнеса человек укрепляет и поддерживает физическое здоровье и красоту. Но в современном мире фитнес перестал быть всего лишь методикой оздоровления организма. Для многих людей — это образ жизни, способ существования, особая философия и система ценностей.