

МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека –
филиал №1

Приглашаем за здоровьем



Рекомендательный список книг

Анапа, 2015

В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!
Люди с самого рожденья
Жить не могут без движенья.
Бег полезен и игра –
Занимайся, детвора!
Все движения разучим:
Станем крепче мы и лучше.
Закаляйся каждый день,
Делай физзарядку,
Распланируй весь свой день
Строго по порядку.
Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

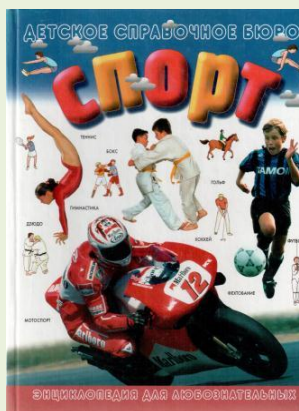
Дорогие друзья!

Кто любит спорт, тот здоров и бодр!

Великая ценность каждого человека – здоровье. А здоровый человек это, прежде всего тот, который занимается спортом, физкультурой. Сегодня физическую культуру можно смело назвать частью культуры современного общества. Физическая культура дает возможность не только правильно развивать человеческий организм, но и помогает сохранить и укрепить здоровье человека.

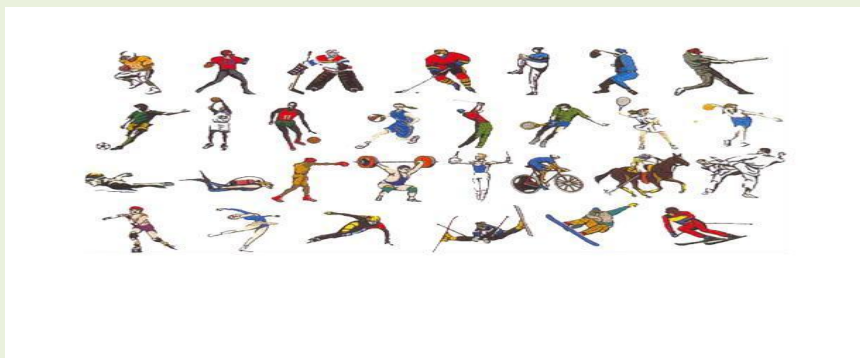
В здоровом теле – здоровый дух!

Предлагаем Вашему вниманию список книг о спорте и подвижных играх, которые помогут стать сильным, крепким, здоровым.



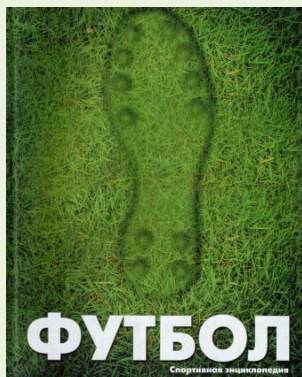
Герен, С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов [Текст] / Серж Герен. – Москва: АСТ, 2002. – 287 с.: ил.

Эта книга – увлекательная, захватывающая энциклопедия спорта. Она поможет выбрать юному читателю вид спорта, соответствующий его вкусу, физическим и психологическим способностям.



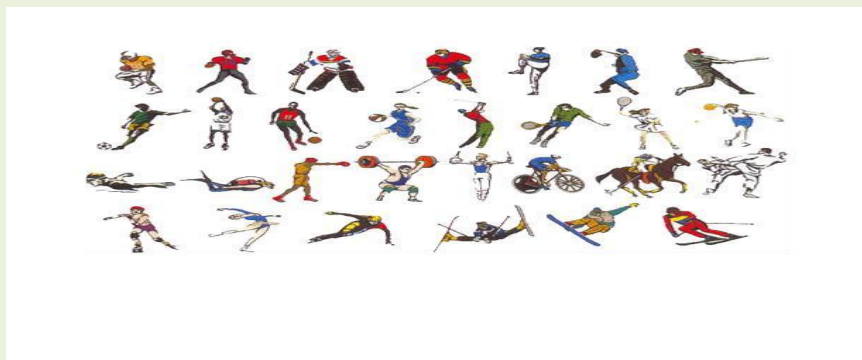
Я познаю мир: Детская энциклопедия: Спорт [Текст] / авт. Сост. В.И. Малов. – Москва: АСТ, 2000. – 448 с.: ил.

Спорт – одна из важных составляющих современного мира. Читателя ждет увлекательный рассказ о том, как на протяжении веков зарождались современные виды спорта, о самых разнообразных спортивных играх нашего времени.



Футбол [Текст] / сост. Р. В. Москаленко. – Москва: Эксмо, 2012. – 64 с.: ил. – (Спортивная энциклопедия).

Это издание посвящено самой популярной в России спортивной игре – ФУТБОЛУ.



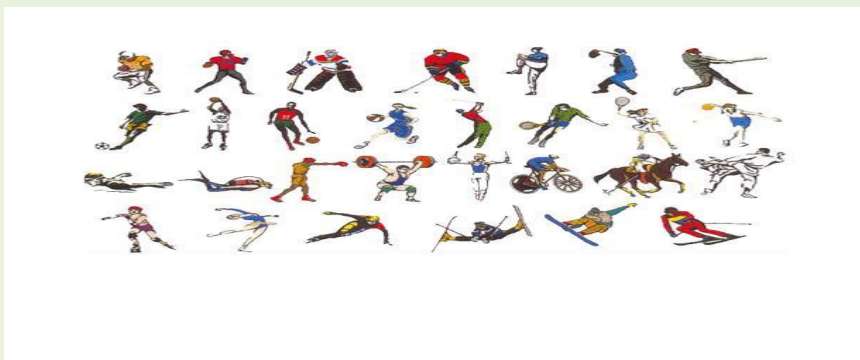
Как научиться играть в футбол [Текст]. – Минск: Харвест, 2013. – 208 с.: ил.

На страницах этой книги содержится много интересной и полезной информации: здесь изложены правила игры, даны советы по выбору мяча и подбору спортивной формы, а также по правильной организации тренировок, и конечно основные приемы и техника владения мячом.



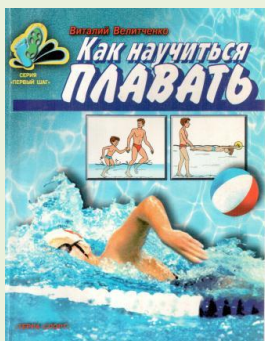
Теннис [Текст]. – Москва: Эксмо, 2011. – 64 с.: ил. – (Спортивная энциклопедия).

Это издание посвящено популярной в России игре – ТЕННИСУ.



Барчукова, Г.А. Настольный теннис [Текст] / Галина Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.: ил.

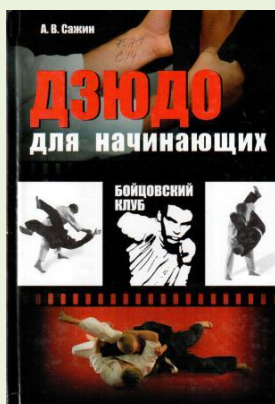
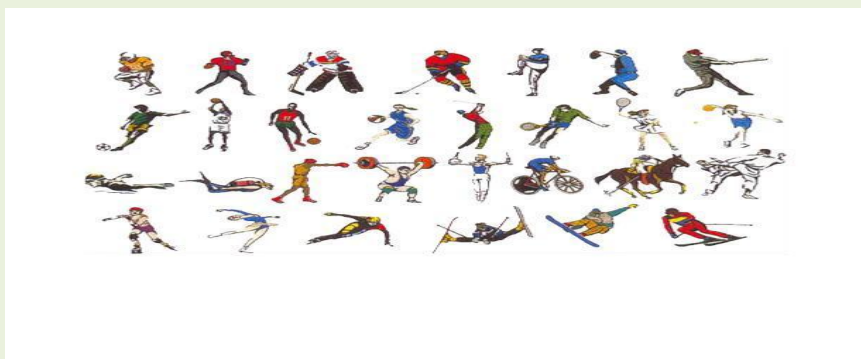
Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем. Книга приглашает читателей познакомиться с этой удивительной игрой, увлечься ею, избрать ее спутником в мир здоровья, бодрости, красоты.



Велитченко, В.К. Как научиться плавать [Текст] / Виталий Велитченко. – Москва: Terra-Спорт, 2000. – 96 с.: ил.

Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма.

В книге даются практические рекомендации по обучению плаванию.



Сажин, А.В. Дзюдо для начинающих [Текст] / Александр Сажин. – Москва: АСТ, 2010. – 256 с.: ил.

Данная книга - ясный и наглядный учебник по дзюдо, она поможет глубже осмыслить и усовершенствовать технику, дать ключ к победам на татами.



Быстрее, выше, сильнее, а главное - веселее! А веселее, как известно, может быть только вместе. Занимайтесь спортом играючи и играйте, занимаясь спортом!



*Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!*





Лето – прекрасная пора для подвижных детских игр на улице.

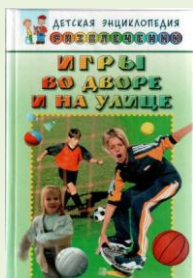
Они развивают координацию, реакцию, выносливость.

Эти книги помогут провести время на улице весело и с пользой для здоровья.



Игры нашего двора [Текст]. – Санкт-Петербург: Литера, 2000. – 384 с.: ил.

В сборнике изложены описания и правила более трехсот игр для занятий дома и на улице.



Игры во дворе и на улице [Текст]. – Москва: РИПОЛ КЛПССИК, 2001. – 320 с.: ил.

Эта книга – настоящая энциклопедия дворовых игр. Прочитайте эту книгу, а потом на улицу! И играйте на здоровье!



Игры на свежем воздухе [Текст] / авт. сост. В.Н. Дмитриев. – Москва: МСП, 1998. – 240с.: ил.

В книге предложено множество игр на открытом воздухе, которые помогут весело провести свой досуг.