

МБУК «Анапская ЦБС»
Уташинская сельская библиотека-филиал №24

«Спорт, книга, я – верные друзья»

Книжный калейдоскоп





Физическое развитие – обязательный компонент здорового образа жизни. Спорт учит упорству, дисциплине и целеустремленности, помогает преодолевать препятствия и добиваться успеха в любых начинаниях. Регулярные совместные занятия спортом с детьми помогут не только физическому развитию, но и общению.

Предлагаем Вашему вниманию книги, которые можно взять в библиотеке.



Алябьева Е. Нескучная гимнастика

В книге представлены комплексы гимнастики для детей. Все циклы упражнений имеют свою тематику. Упражнения сопровождаются стихотворными текстами, направленными на активизацию знаний детей об окружающем, повышение интереса к двигательной активности, улучшение настроения.



Маханева М. Д.

С физкультурой дружить - здоровым быть!

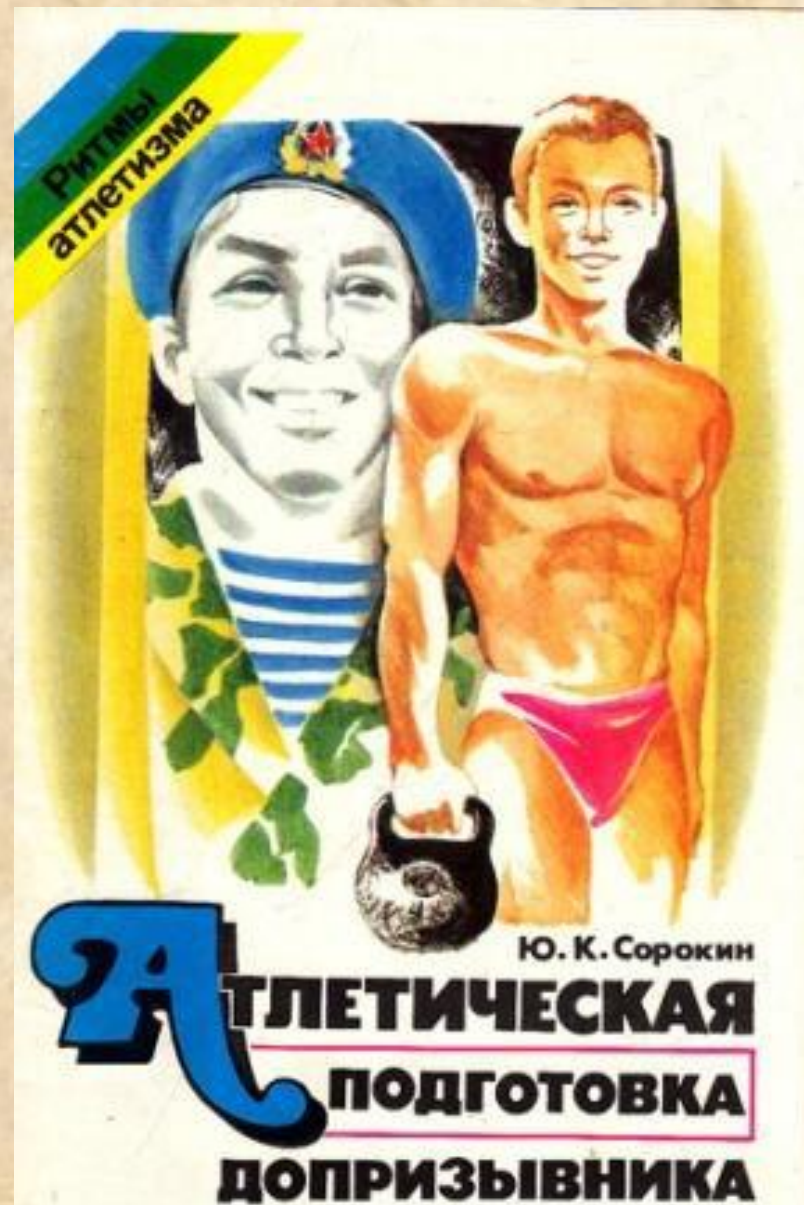
*Пособие предлагает
рекомендации по
физическому воспитанию
детей, планы
физкультурных занятий,
занятий по плаванию,
примерный комплекс
закаливающих процедур.*



Сорокин Ю.К.

Атлетическая подготовка допризывника

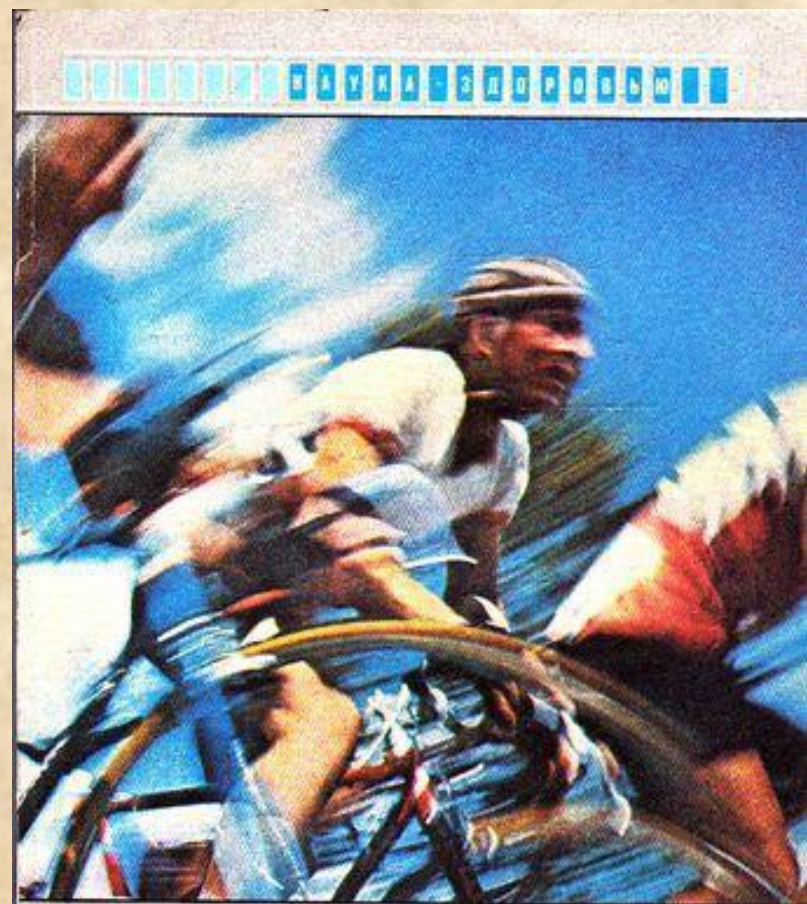
Книга рассчитана на всех желающих заняться активной самостоятельной подготовкой. Содержит описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать высоким требованиям армейской службы..



Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия

Большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие.

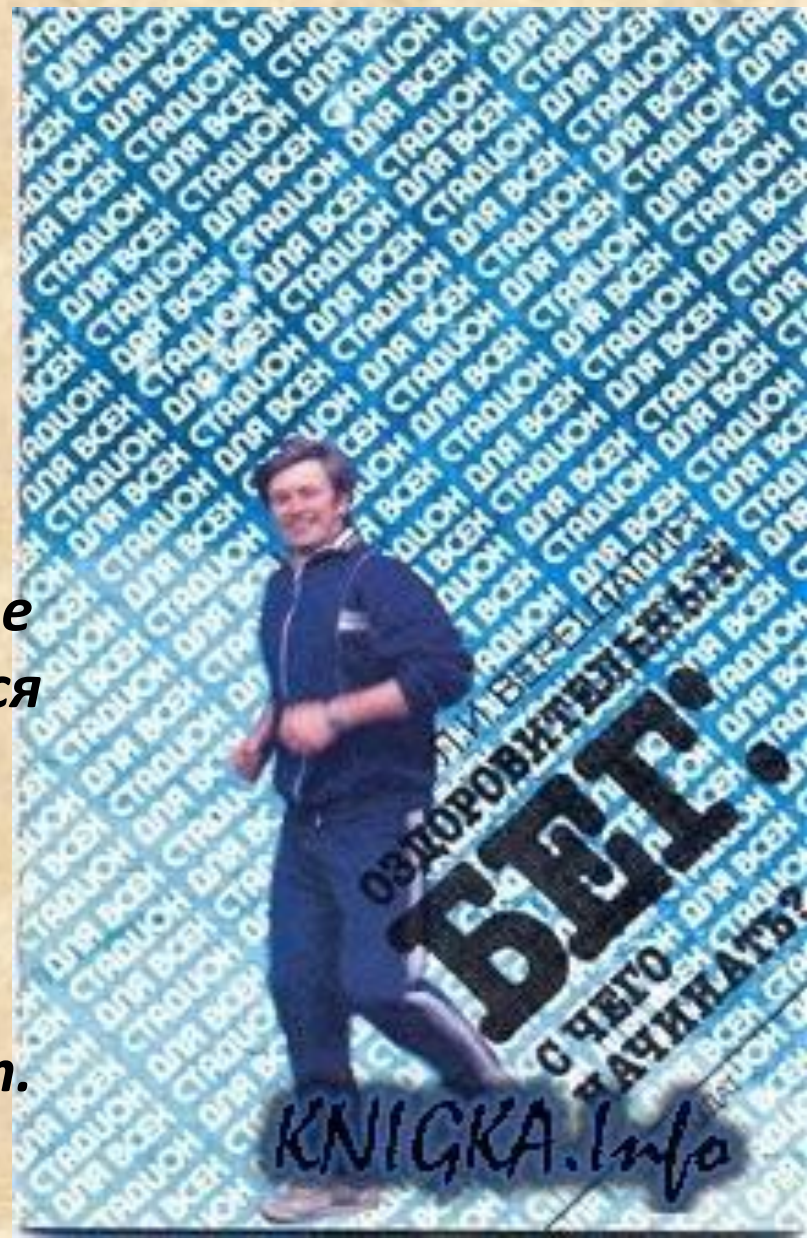
Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы можно найти ответы в этой книге.



Кеннет КУПЕР АЭРОБИКА
ДЛЯ ХОРОШЕГО
САМОЧУВСТВИЯ

Верещагин Л.И. Оздоровительный бег

*В книге
рассказывается о том,
как лучше и эффективнее
организовать
и проводить занятия
оздоровительным
медленным бегом.
Такое доступное физическое
упражнение, каким является
медленный бег,
дает занимающимся
максимальный
оздоровительно-
профилактический эффект.*



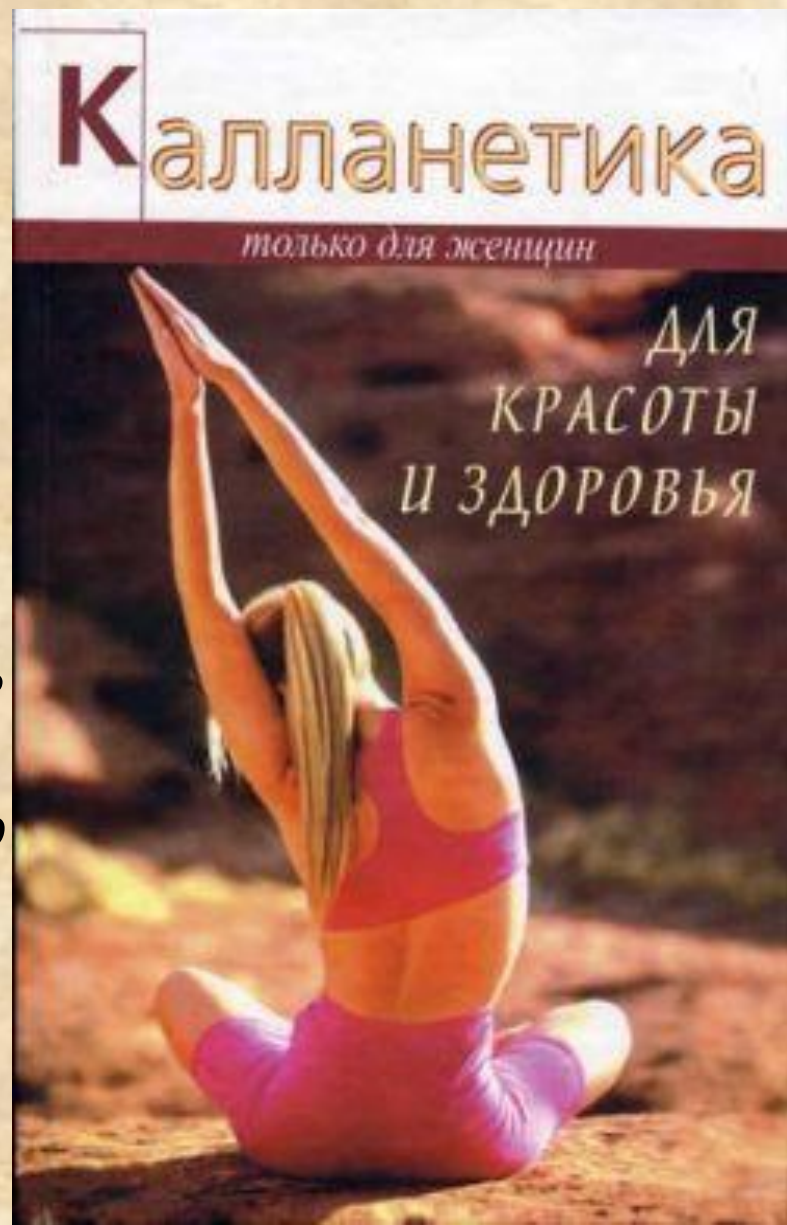
Манина Т.И. Эта многоликая гимнастика

*Здесь рассказывается о
различных видах
оздоровительной
гимнастики:
атлетической гимнастике,
гимнастике со скакалкой,
ритмической гимнастике,
релаксационной
гимнастике,
способствующей снижению
нервно-психической
напряженности,
гимнастике сосудов,
связанной с водными
процедурами.*



Томпсон В. Калланетика для красоты и здоровья

Современная калланетика – это серия непродолжительных, спокойных, четких движений, которые при последовательном выполнении смогут быстро укрепить ваши бедра, ягодицы, живот, подтянуть грудь, укрепить руки и придать соответствующую форму всему вашему телу, при этом впечатляюще улучшив осанку.



Павлов А.А. Бодибилдинг для начинающих

Бодибилдинг – это путь к здоровью, силе и красоте тела. Книга содержит подробнейшие описания упражнений для всех групп мышц, а также рекомендации по безопасному проведению тренировок и правильному питанию. С этой книгой от вас требуется только желание и трудолюбие, а результаты не заставят себя ждать



Пословицы, поговорки о спорте

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Двигайся больше - проживешь дольше.

*Начинай новую жизнь не с понедельника,
а с утренней зарядки.*

Материал подготовил: Текучева В.В.

