

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

Консультация для родителей
Библиотечка
« Физкультура и здоровье»

Библиотекарь: Орлова Н.В.

Библиотечка « Физкультура и здоровье»

Библиотечка состоит из книг, которые рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры – систематических посильных упражнений, разумного решения труда и отдыха, закаливающих мероприятий – укрепить здоровье, продлить трудовую активность, отодвинуть старость, исправить дефекты в осанке, испытать прекрасное чувство бодрости. Авторы книг – видные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.

Книги библиотечки « Физкультура и здоровье»:

Воробьев А.Н. , Сорокин Ю.К. **Анатомия силы.**

Книга адресуется всем, кто хочет самостоятельно заниматься упражнениями, быть здоровым и сильным. В ней даны рекомендации по организации самостоятельных занятий в домашних условиях, советы о режиме дня, питания, а также педагогическое обоснование некоторых современных принципов тренировки.

Данек К., Тепли З. **Искусство отдыхать.** Перевод с чешского.

Авторы книги широко исследовали проблему отдыха. Они предлагают читателям наиболее рациональные режимы отдыха в выходные и каникулярные дни, которые следует использовать прежде всего для развития творческих сил и укрепления здоровья. В книге подробно рассказывается о различных видах физических упражнений, помогающих ликвидировать нервную усталость, приобрести бодрость, восстановить здоровье. Здесь же читатель найдет оригинальные тесты по определению своего физического состояния.

Долгопятов Г.Я. **Гимнастика нервов.**

Автор книги- врач-невропатолог – рассказывает о причинах, механизме развития, лечении и профилактике неврозов. Немаловажную роль в профилактике заболеваний нервной системы играют и физические упражнения. Читатель найдет в книге конкретные рекомендации по дозировке физических упражнений и занятий спортом, закаливанию, гигиеническому образу жизни.

Костыгова Т.М. , Ракитина Р.И. **Девочка, девушка, женщина.**

Книга рассказывает о роли физических упражнений в укреплении здоровья женщины во все возрастные периоды начиная с детских лет. О том, как вырастить здоровой девочку, какие физические упражнения помогут девушке быть стройной и здоровой, как подготовить свой организм предстоящему материнству, как избежать излишней полноты в зрелые годы и о многом другом, что полезно знать каждой женщине, желающей долгие годы оставаться здоровой и работоспособной , рассказывают авторы этой книги.

Физическая культура в семье. 4-е издание, переработанное и дополненное.

Эта книга- своеобразная энциклопедия физического воспитания. Её авторы – ученые, педагоги , врачи, спортсмены – популярно излагают основные сведения о физической культуре, средствах, применяемых для укрепления здоровья, воспитания полезных навыков. Материал изложен по возрастающему принципу, начиная от рождения ребёнка и до преклонного возраста