

**Болен лечись,  
а здоров – берегись**

*(русская  
поговорка)*

**Здоровому каждый  
день праздник**

*(турецкая поговорка)*

**Береги**

**собя  
молоду**  
поле

*(французская  
поговорка)*



# **СТО СОВЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ**

**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ  
СПИСОК  
ЛИТЕРАТУРЫ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
5-8 КЛАССОВ**



**Антонова Л.В. Фитнес и ваше здоровье.**—М.: Вече, 2008. - 192с.

Занятия фитнесом очень популярны среди людей разного возраста. Специально подобранные комплексы упражнений, приведенные в данной книге, помогут постоянно поддерживать организм в бодром состоянии.

**Банников А.М. 100 выдающихся спортсменов и тренеров Кубани и Адыгеи.**—Краснодар: Традиция, 2011. —176с.

Их судьбы служат примером тем юношам и девушкам, которые идут по их стопам, совершенствуя спортивное мастерство и добываясь духовного роста. Высшие мировые достижения доступны лишь тем, кто прилагает максимум усилий, как физических, так и духовных. Книга приобщает читателей к миру спорта.

**Детские игры и забавы в станицах Кубанской и Терской областей.**—Краснодар: Традиция, 2011.—162с.:ил.

Тренировать тело и дух кубанские казаки начинали едва ли не с пеленок, и даже самые ранние детские игры учили их быть ловкими, сильными, смелыми, справедливыми. Настоящее издание содержит не только игры вековой давности, но и опыт современных педагогов, использующих традиционные детские казачьи игры в процессе обучения.

**Кардамонова К. К. Плавание : лечение и спорт / К. К. Кардамонова.** – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 320 с. – (Панацея)

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни до старости.

В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация, рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид физической нагрузки. Специальные главы посвящены плаванию грудных детей и детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также плаванию как доступному лечебно-терапевтическому средству.

**Михалкин Г. П., и др. Футбол / Г.П. Михалкин, А. В. Жданкин.** – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил.

Футбол по праву считается «королем спорта». Представленная книга знакомит не только с историей этой игры, но и раскрывает секреты футбольного мастерства, представляет интересные факты из современной футбольной жизни, которые убедительно показывают, что этот вид спорта не случайно стал одним из самых популярных в мире.

**Теннис.**—М.:Астрель; АСТ, 2010.—32с.:ил.

Эта книга адресована игрокам всех возрастов, новичкам и опытным игрокам, а также родителям детей, занимающихся теннисом, и зрителям.

**Энциклопедия экстремального спорта / авт.-сост. Д. А. Родионов.** – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.

Эта книга посвящена самым популярным видам экстремального спорта. Она поможет выбрать наиболее подходящий вид для занятий, правильно подобрать необходимое снаряжение и защитную экипировку, расскажет, как сделать первые шаги, предостережет от ошибок и травм. В книге вы найдете подробные описания спортивных стилей и направлений, рекомендации по освоению технических элементов и приемов, а также множество интересной и полезной информации, относящейся к экстремальным видам спорта.

**В здоровом теле – здоровый дух.**

