«Здоровье и физическая активность»

Физическая активность является важным шагом который вы можете предпринять, чтобы улучшить свое здоровье и качество жизни. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить или отсрочить многие проблемы со здоровьем. Быть активным может помочь вам выглядеть и чувствовать себя лучше, как сейчас, так и в будущем. Наш курс может помочь определить и победить ваши препятствия на пути к физической активности!

Задачами данного учебного курса являются проведение теоретических и практических занятий в области здоровья и физической культуры, тематических мероприятий, обучающих мастер-классов, различных форм образовательно-просветительного характера. Слушатели приобретают различные навыки здорового питания, физических упражнений, здорового образа жизни. Кроме этого они получают много полезной информации об организациях в нашем городе, работающих в этом направлении.

План работы на 1-е полугодие 2021 года:

Тема	**Дата проведения**	**Ответственный**
Влияние физических упражнений на разные органы человека.	13 января	Цыденова С.Р.
Знакомство со скандинавской ходьбой, как видом оздоровительной культуры. Обучение технике скандинавской ходьбы.	27 января	

Здоровое питание. Осанка и дыхание при занятиях скандинавской ходьбой.	10 февраля 24 февраля	Цыденова С.Р.
Риски, связанные с недостаточной физической активностью. Определение городского маршрута по скандинавской ходьбе.	10 марта 24 марта	Цыденова С.Р.
Управление стрессом. Упражнения на релаксацию. Закрепление разученного материала.	7 апреля 21 апреля	Цыденова С.Р.
Жизненный Баланс Техника скандинавской ходьбы при подъеме в гору и при спуске с горы. Экскурсия в п. Приморский.	5 мая 19 мая	Цыденова С.Р.

Ответственный: Цыденова С., гл. библиотекарь ЦГБ

Т.: (395 35) 7-57-30; 89501074576