традициям русского народа будет как нельзя кстати

**11. Туризм - отдых, спорт, познание** /Сост. П.П. Кувик. – К.: Реклама, 1983. – 88 с.: ил.

 Сборник адресован тем, кто еще не успел влиться в беспокойное племя туристов и отправиться в поход или путешествие. Он знакомит с видами самодеятельного туризма, дает основные характеристики их особенностей.

**12. Шельмина, Л. Лечебная физкультура** / Л.Шельмина, Н. Балашов. – СПб.: Питер,2013. – 176 с.: ил. – (Серия Семейный доктор ).

 Книга в доступной и понятной форме показывает современные подходы к ЛФК, описывает различные методики ее применения. Авторы последовательно представляют основные упражнения, тесты, комплексы, приводят их описание и комментируют достигаемые в ходе их применения результаты.

Ждем Вас по адресу:

п. Красногвардейское

ул. Энгельса, 21

телефон: 2-48-34

Составитель : Кубаткина, Е

МБУК «ЦБС»

Красногвардейского района РК

**Библиографический список литературы**

**Быть здоровым – здорово**

**7 апреля – День здоровья**



***Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье****».*

 *Генрих Гейне*



п. Красногвардейское 2017 г

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

 (Гиппократ)

«Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым».

 (Пенн Вильям)

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

 (Джон Локк) **.**

**1. Басов, Н. Ключ к раздельному питанию / Н.В. Басов. – М.: ФАИР\_ПРЕСС, 1998. – 224с.: ил.**

Эта книга содержит комплекс советов и приемов, руководствуясь которыми можно добиться реальных успехов на пути к здоровью и долголетию.

**2. Батулин Ю.П**. Учу жить без лекарств / Ю.П. Батулин. – Киев.: София, 1999. – 399 с.

Эта книга содержит большое количество важной и полезной информации для всех, кого волнуют проблемы собственного здоровья и здоровья своих близких. Здесь можно найти рекомендации по траволечению и рациональному питанию, различные системы очищения организма, а также советы по применению некоторых прикладных приемов психологической и энергетической помощи себе и другим.

**3. Поль Брэгг**. Формула совершенства [Текст]/ П. Брэгг. – С.П.: ТОО Лейла, 1993. – 384 с.

 Книга является прекрасным пособием по организации здорового образа жизни. В ней также изложена своеобразная концепция автора о гармонии Человека и Природы.

**4. Васечкин В.И.** Все о массаже / В.И. Васечкин. – М.: АСТ – ПРЕСС, 2002. – 368.

 В книге описаны все виды массажа, механизмы его действия на организм, даны рекомендации по применению массажа и самомассажа при наиболее распространенных заболеваниях.

**5. Драгомирецкий, Ю.** Акватерапия – целебная сила воды / сост. Ю. Драгомирецкий. – Д.: Сталкер, 1996. – 352 с.

 В книге даются краткие характеристики и описание лечебных свойств воды.

**6. Ильина С.И. Здоровье на вашем столе /С.И. Ильина. – 2-е изд., перераб** и дополн. – К.: Здоровье, 2001. – 350 с.

 Наши далекие предки куда лучше нас разбирались в окружающем их растительном мире, хорошо знали лечебные свойства растений, умели их собирать. Человек станет более здоровым, сделает свою жизнь более счастливой, если ежедневно будет употреблять в пищу то, что дарит ему Природа.

**7. Малахов Г.П.** Очищение тела / Г.П. Малахов. – Д.: Сталкер, 2001. – 320с.

 Вниманию читателя предлагаются дневниковые записи известнейшего автора Г.П. Малахова.

**Мартынова, Г.** Народное целительство восточных славян[Текст] / Г. Мартынова. – Д.: Сталкер, 1997. – 384 с.

 В книге подробно описаны эффективные способы оздоровления в домашних условиях, основные на традиционных методах профилактики и лечения, принятых среди славянских народов Украины, Белоруссии и России.

**8. Набойченко В.Н.** Здоровье духа, души и тела и мануальная терапия [Текст]: (Размышления о здоровье и мануальная терапия ) / В.Н. Набойченко, Г.Н. Кобелецкий. – 3-е изд. Перераб, допол. – К.: Золотые ворота, 2012. – 320 с. Предлагаемая вниманию уважаемого читателя книга – итог многолетнего практического опыта врачей: специалиста мануальной терапии В.Н Набойченко и его учеников П.С.Степанова, Р.Е. Дубовицкого, В.В.Богачева. Это своеобразный справочник по здоровому образу жизни, теоретическое подспорье для тех, кто решил, что не будет больше болеть и тех, кто хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

**9. Полный курс массажа /** авт. – сост. Анохина М.П. – М.: АСТ, 2008. – 112 с.: ил.

 Одним из способов лечения и предупреждения болезней является массаж. Со страниц данной книги читатель ознакомится не только с приемами классического, общеоздоровительного и тайского массажа, но и с современными методиками лечебного массажа, показанного при сколиозе, остеохондрозе, радикулите , артрозе, невралгии, пневмонии, гипертонии и многих других заболеваниях.

**10. 1000 целительных свойств бани .** – М.: Изд., дом Улисс ХХ1, 2001. – 352 с.

 Эта книга – о бане, ее полезных свойствах. В наше время, когда после многочисленных перекроек и отказов от наследия прошлого мы вновь обретаем утраченное – этот неиссякаемый кладезь веками проверенной народной мудрости, обращение к банным