

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Муниципального образования Кореновский район  
«Кореновская межпоселенческая центральная  
районная библиотека»**

**СПОРТУ - ВРЕМЯ, СЕБЕ – ЗДОРОВЬЕ!  
(7 апреля – Всемирный день здоровья)  
Рекомендательный библиографический список**



**Кореновск, 2020**

ББК 91.9: 51.204.0

С 73

Спорту – время, себе – здоровье!: рекомендательный библиографический список / Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Кореновский район «Кореновская межпоселенческая центральная районная библиотека»; [ сост. А.Г. Праздничная]. - Кореновск, 2020. – с.

Данное издание, популяризирует литературу по здоровому образу жизни, спорту, активному отдыху. Рекомендательный библиографический список литературы рассчитан на широкий круг читателей, а также на медицинских и социальных работников, педагогов и специалистов культурно-досуговых учреждений.

ББК 91.9: 51.204.0

С 73

Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Кореновский район «Кореновская межпоселенческая центральная районная библиотека», 2020

## **Содержание**

Здоровье как жизненный приоритет

*Краткая информация.....*

Спорту – время, себе – здоровье!

*Рекомендательный библиографический список.....*

Здоровый образ жизни – здоровое поколение.....

Спорт – как стиль жизни.....

В путешествии за здоровьем.....

## К читателю

«В здоровом теле – здоровый дух», - говорили древние философы и были, безусловно, правы. Ведь именно здоровье является главным условием активной, долгой и счастливой жизни. Именно здоровье дает нам возможность полноценно трудиться, само утверждаться, обеспечивать свои потребности, с увлечением познавать окружающий мир.

Разумеется, здоровье зависит от многих факторов, таких как наследственность, социальные условия, экологическая обстановка и другие. Но даже с учетом этих обстоятельств в значительной степени оно определяется тем, насколько серьезно мы о нем заботимся. Часто ли мы задумываемся о том, насколько правильно распоряжаемся тем, что отпустила нам природа? Полностью ли используем скрытые ресурсы своего организма? Ученые уверены, что, придерживаясь здорового образа жизни, человек может прожить не менее 100 лет.

Здоровый образ жизни предполагает физическую активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха. Неслучайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья населения.

Особую актуальность это приобретает в молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. От того, насколько здорова наша молодежь, зависит будущее России. Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта очень поддерживается сегодня.

Данное издание предлагает вам познакомиться с литературой, которая поможет вам найти ответы на интересующие вас вопросы по здоровому образу жизни, о том, как избавиться от вредных привычек, расскажет о спорте – как стиле жизни и активном отдыхе.

Внутри разделов литература расположена в алфавитном порядке фамилий авторов и заглавий. Записи частично снабжены аннотациями. Библиографическое описание осуществлено в соответствии с ГОСТами 7.1–2003. и 7.0.12-2011.

Издание рассчитано на широкий круг читателей, а также на медицинских и социальных работников, педагогов и специалистов культурно - досуговых учреждений.

## **Здоровье как жизненный приоритет**

### ***Краткая информация***

Охрана здоровья — это важнейшая социальная задача любого государства. Ответственность за ее решение возлагается не только на систему здравоохранения, но и на общество в целом. На это нацелены важнейшие социально-политические и социально-экономические гарантии конституционного права, решения органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления. Законодательством России предусмотрена система мер для обеспечения гармоничного развития, здоровья, высокой работоспособности, активности и долголетия людей, предупреждения заболеваний и устранения факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Однако всякое право действительно лишь тогда, когда оно сочетается с обязанностями.

На текущий момент, отмечают специалисты, все более очевидной становится зависимость здоровья не только от лечебно-профилактических мероприятий, проводимых учреждениями здравоохранения, но прежде всего от самого человека, от его осознанного отношения к формированию, укреплению и сохранению своего здоровья, здоровья членов семьи и особенно детей. Не случайно растет интерес к вопросам, связанным с укреплением здоровья, все больше и больше людей, следуя советам специалистов, посвящают свой досуг туризму и активному отдыху, занятиям физкультурой, спортом, физической работе. Но наряду с этим имеет место и безответственное отношение человека к своему здоровью: несоблюдение элементарных гигиенических требований, самолечение, злоупотребление алкоголем, курением.

Социальные достижения и достижения научно-технического прогресса, казалось бы, создали все условия для гармоничного развития личности. Однако эти достижения не всегда разумно используются и могут отрицательно влиять на здоровье. Так, комфортные условия в доме, информатизация, автоматизация и механизация на производстве, развитие транспорта подчас приводят к малоподвижному образу жизни (гипокинезии) и снижению мышечных затрат (гиподинамии), улучшение питания — к переяданию, увеличение свободного времени — к пассивному отдыху, атрибутами которого становятся курение и алкогольные напитки. Нередки жалобы на невнимательность врача, на неэффективность лечения, при том что человек сам часто пренебрегает назначениями врача, самовольно прекращает прием лекарств, нарушает режим питания, сна, забывает о физкультуре и этим наносит ощутимый ущерб своему здоровью.

Наукой о человеке, в том числе медициной, накоплен большой опыт в области охраны здоровья и продления творческого долголетия. Каждый человек должен умело пользоваться знаниями, представлять, что способствует и что мешает сохранению и укреплению здоровья.

**Спорту – время, себе – здоровье!**  
**Рекомендательный библиографический список**

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

**Здоровый образ жизни – здоровое поколение**

**Аханова, В.М. Гигиена питания/А.М. Аханова.** – Ростов н/Д: изд-во «Феникс». – 2000. – 384с.

Гигиена – важнейшая отрасль профилактической медицины. В этом издании приводятся сведения о пищевой ценности и хранении продуктов питания, рекомендации по питанию детей, взрослых и пожилых людей, способы приготовления пищи; санитарные требования к торговле пищевыми продуктами и предприятиям общественного питания, профилактика пищевых отравлений.

**Гигиена и экология человека:** учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений/ [Н.А.Матвеева, А.В.Леонов, М.П.Грачева и др.]; под ред. Н.А.Матвеевой. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008. – 304с.

Изложены основы гигиены и экология человека. Основное внимание уделено эколого-гигиеническим проблемам среды обитания – влиянию качества атмосферного воздуха, воды, почвы, и других факторов на здоровье населения. Рассмотрены основы урбоэкологии и гигиенические требования к лечебно-профилактическим и образовательным учреждениям. Обсуждается влияние производственных факторов и гигиены труда на здоровье работающих. Даны основные положения гигиены детей и подростков.

**Голушонкова, Е.Г. Домашняя экология и здоровье / Е.Г. Голушонкова.** – Москва: ООО «ТД «Издательство Мир книги». – 2007. – 320с.: ил.

Мой дом – моя крепость. Однако дома тоже надо соблюдать осторожность, тем более сегодня, при достижениях цивилизации, которые требуют разумного с собой обращения. Бытовая химия, некачественные продукты питания, излучение электронных «домашних любимцев» - все это способно повредить нашему здоровью и наших близких. Книга знакомит читателя с болезнями, которые могут возникнуть от загрязнения домашней экологии, и подсказывает, как этого загрязнения избежать.

**Джерелей, А.Н. Вода для вашего здоровья** / А.Н. Джерелей, Б. Н. Джерелей. – Москва: АСТ: Полиграфиздат, 2011. – 320с.: ил. – (Болезни: профилактика и лечение).

О целебной силе воды – природной, талой, кварцевой, шунгитовой, серебряной, «живой» и «мертвой», способах ее очищения и обогащения природными веществами вы узнаете из этой книги. А применяя различные методики водолечения и оздоровления с помощью воды, вы сможете восстановить здоровье и долголетие.

**Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение:** учеб. для студ. сред.мед. учеб. заведений / А.А. Кожин, В.Р.Кучма, О.В. Сивочалова. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008. – 400с.

В данном издании предьявлены закономерности роста и развития человека, анатомо-физиологические особенности детского организма в разные возрастные периоды, основы рационального питания детей, гигиенические требования к организации их воспитания и обучения. Приведены показатели здоровья женщин и мужчин зрелого возраста. Отражены основы профилактики старения, представлены современные геронтотехнологии.

**Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение** / Д.А. Крюкова, Л.А.Лысак, О.В.Фурса. – Ростов н/Д. – «Феникс». – 2003. – 383с.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей. Неслучайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья населения.

Данное пособие ставит своей основной целью обучение студентов медицинского колледжа правилам и приемам работы с семьями для проведения профилактических мероприятий и обеспечения здорового образа жизни населения.

**Мясников, А.Л. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине** / А.Л. Мясников. – Москва: Эксмо, 2013. – 192с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

Эта книга – откровение. Она – о том, как без особых болячек дожить до седины в условиях отечественной медицины. Ее написал потомственный российский врач, внук и полный тезка доктора, который лечил Сталина. Автор Александр Мясников практиковал медицину в США, Африке, Франции, российских больницах. Это дало ему право вывести формулу выживания и сохранения здоровья в России. Книга – увлекательный диалог с не ангажированным врачом, благодаря которому меняется взгляд на возможность излечения самых распространенных болезней.

**Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие:** пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 256с.

В этой книге освещены вопросы охраны и укрепления здоровья населения, представлена методика изучения влияния экологии на человека, рассмотрены теоретические и практические основы профилактики

заболеваний, изложены сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье, описаны средства и методы его укрепления.

**Пугачева, Т.Н. Наследственность и здоровье/** Т.Н. Пугачева. – Москва: ООО «ТД «Издательство Мир книги». – 2007. – 320с.: ил.

Книга посвящена врожденным заболеваниям и охватывает широкий круг тем: история генетики и ее основы, заболевания, передающиеся по наследству и патологии, возникающие из-за случайного «сбоя» в генетической программе. Однако теперь генетическое заболевание – не приговор. Достижения современной науки позволяют лечить нарушения, передающиеся по наследству.

**Степашкин, В.Е. Профессии и здоровье /** В.Е. Степашкин. – Москва: Букмэн. – 1996. - 351с.

Возможно, когда-нибудь человек научится не болеть, будут созданы такие условия труда и инструменты, найдены такие материалы, использование которых не окажет ни малейшего вредного воздействия на организм человека. Пока же практически любая профессиональная деятельность таит в себе опасность возникновения профессионального заболевания. В этой книге в доступной форме рассказывается о профессиональных заболеваниях, их профилактике и лечении. Книга адресована самому широкому кругу читателей.

**Твоя программа исцеления. Здоровье на всю жизнь /**сост.Ю.В. Исаева, Ю.И. Кирова, М.В. Ковалева, О.П. Кулагина. – Москва: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. – 256с. – (Серия «Энциклопедия женского здоровья»)

Книга посвящена формированию здорового образа жизни, что чрезвычайно важно для каждой женщины. В издании охвачен широкий круг тем, входящих в понятие «здоровый образ жизни»: режим питания, физические упражнения и закаливание, вредные привычки и избавление от них, правильное дыхание, влияние экологии на здоровье. Уделено внимание и развитию психофизических возможностей человека (Аюрведа, йога, релаксация, гимнастика цигун и учение фэн – шуй).

**365 оздоровительных советов /** сост. Л. Гурьянова. – Москва: АСТ, СПб.: Сова, 2009. – 256 с.

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья», - утверждал знаменитый философ А. Шопенгауэр. К сожалению, в суете будней, в безумном ритме современной жизни мы слишком часто забываем об этом, жертвуя своим здоровьем ради различных дел, планов и целей, и спохватываемся лишь тогда, когда организм уже не выдерживает нагрузку. В этой книге вы найдете полезные советы о том, как сохранить здоровье, очистить организм, предупредить развитие заболеваний, а если вы все же заболели – эффективно, быстро и безопасно справиться с болезнью проверенными временем средствами.

**Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование /** Г.С. Туманян.-2-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы оптимального построения суточного режима, соблюдения правил гигиены, проведения закаливающих процедур, организации умеренного сбалансированного питания, своевременного восстановления физической и психической работоспособности, самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования. Особое внимание уделено диагностике, профилактике и лечению основных заболеваний, подстерегающих человека.

**Федорова, Н.П. Открой мир без курения /** Н. П. Федорова, Л.Н. Елисеев. – Краснодар: Традиция, 2013. -32с.

Данное издание не только для тех, кто собирается отказаться от табакокурения. Близкие и друзья курильщика также найдут здесь массу любопытных сведений, которые помогут разработать программу лечения от табачной зависимости и навсегда избавиться от пагубной привычки.

**Шаталова, Г.С. Философия здоровья /** Г.С. Шаталова, Г.А. Шаталова, Ю.А. Шаталов. – СПб.: Вектор, 2014. – 192с., ил. – (Классика оздоровления. Теория и практика).

Представленная в книге философия здоровья – старая и добрая знакомая всем, кто следил за работами Г.С. Шаталовой, поскольку ее главные положения составляют основу разработанной ею системы естественного оздоровления, которая вернула здоровье тысячам безнадежно больных людей. Таким образом, эта философия – не оторванные от жизни умствования ее автора, а сама жизнь. В книге представлен и проиллюстрирован комплекс упражнений «Гимнастика радости» для всех тех, кто хочет быть здоровым и активным.

### **Спорт – как стиль жизни**

**Банников, А.М. От Шамони до Сочи/** А.М. Банников.- Краснодар, 2013.- 496 с.: ил.

Книга «От Шамони до Сочи» - это летопись зимних Олимпийских игр. При чтении данного издания окунаешься в неповторимую атмосферу олимпийского движения, захватывающую борьбу за медали, ликование переполненных трибун олимпийских арен. В книге собрано много редких фотографий и фактов из жизни олимпийских событий и жизни олимпийцев.

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

Это издание составлено Александром Максимовичем Банниковым, являющимся известным на Кубани организатором физкультурно-спортивного движения. В нём изложена летопись кубанского спортивного движения, отражающая основные вехи развития физкультуры и спорта, характеристики выдающихся спортсменов и тренеров и их достижения на крупнейших российских и международных спортивных форумах. Емкое информационное изложение исторических фактов, многочисленные фотографии и объективные характеристики известных спортсменов,

тренеров и спортивных деятелей делают это издание еще одним достижением в популяризации истории спорта, в которую золотыми буквами вписаны имена Людмилы Брагиной, Владимира Невзорова, Валерия Гассия, Ирины Федотовой, Любви Русановой, Натальи Анисимовой, Андрея Лаврова, Шамиля Сабирова, Сергея Алифиренко, Арамбия Хапая, Хазрета Тлецери, Алексея Воеводы, Мурата Хасанова и многих других прославленных спортсменов.

**Бич, Ю.Г. История физкультуры и спорта на Кубани : очерки / Ю.Г.Бич. – Краснодар : Традиция, 2011. – 192 с. : ил.**

В книге рассказано об увлекательных страницах истории спорта на Кубани: о традициях скифов и казаков, о движении синеблузников и скаутов, о роли спорта в годы нэпа и Великой Отечественной войны, футбольных баталиях и истории акробатики, Олимпийских играх и спартакиадах народов Северного Кавказа, уникальной Кубано-Черноморской плавательной эстафете и ГТО и еще о многом другом.

**Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / сост. Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.**

В пособии раскрывается понятие гигиены как науки и учебной дисциплины, рассматривается воздействие различных факторов, будь то внешняя среда или физические нагрузки, на здоровье людей, занимающихся физической культурой и спортом. Приводятся сведения о гигиеническом нормировании физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом, о гигиеническом обеспечении занятий физической культурой и спортивных тренировок.

**Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Б.Р. Голощанов. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2001. – 312с.**

В учебном пособии рассказывается о происхождении, формировании и функционировании основных отечественных и зарубежных систем физического воспитания, международного спортивного движения. В рамках этих систем рассматривается эволюция общих принципов физической культуры и спорта. Таких, как ее оздоровительная направленность, формирование положительных личностных качеств в процессе физического воспитания.

**Звезды мирового спорта / сост. В.Н. Пустовойтов. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000. – 416с.**

Книга в популярной форме рассказывает о спортсменах, ставших легендой XX века. Биография каждого из них – это не только повесть о спортивных достижениях, но и драматичный, увлекательный рассказ о личных судьбах спортивных чемпионов, имена которых известны во всем мире. В книге использованы редкие документальные фотографии.

**Под сенью пяти колец: кубанские спортсмены на Олимпийских играх / сост. А. Банников. – Краснодар: Кубанское кн. изд-во, 2005. – 539 с: ил.**

Олимпийские игры – крупнейшее событие в международной жизни. С 1952 года Кубань участвует в Олимпийских играх, гордится своими сыновьями и дочерьми, завоевавшими спортивные награды.

**Рэднедж, К. Мировой футбол = Большая энциклопедия футбола / К. Рэднедж, пер. с англ. Андрианов Павел Игоревич.** – Москва: Издательство АСТ. – Кладезь, 2018. – 256с.: ил.

Футбол продолжает оставаться больше чем глобальным феноменом. Одной из причин, по которой футбол привлекает к себе такое внимание, заключается в сочетании в этой игре командных традиций с индивидуальным мастерством. И яркие примеры тому – Лионель Месси и Криштиану Роналду, чьи личные подвиги не идут вразрез с игрой и результатами их команд – соответственно, сборными Аргентины и Португалии, клубами «Барселона» и «Реал».

Все многочисленные аспекты, представленные на обширном мировом «футбольном ландшафте», собраны на страницах этого наиболее актуального издания «Мировые футбольные рекорды». Здесь и достижения, и их авторы, в том числе звезды прошлого и современности. Освещены все самые значительные турниры среди мужчин и женщин, на взрослом и юношеском уровнях.

**Тованчев, Е.Е. Кубань спортивная/ Е.Е. Тованчев, Е.С. Тованчев, А.М. Тованчева.- Краснодар: Традиция, 2013.- 356 с.: ил.**

Кубань спортивная – это своеобразный экскурс в историю спортивного движения Кубани. Краснодарский край всегда являлся одним из самых спортивных регионов страны. Наши кубанские спортсмены известны во всем мире и являются примером трудолюбия, целеустремленности и самоотдачи. На страницах этого издания вы сможете познакомиться с ними, а так же найти большое количество малоизвестных фактов из истории кубанского спорта.

**Штейнбах, В. Л. Герои Олимпийских игр / В.Л. Штейнбах.** – Москва: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил. – (Полная энциклопедия спорта).

В 2008 году Россия отмечала столетие выступления наших спортсменов на Олимпиадах. Это не просто спортивные состязания, Олимпийские игры являются гимном мужеству, стойкости, силе воли и героизму! Когда Алексею Немову в Сиднее за блестящее выступление на любимой им перекладине поставили заниженные оценки, зал встал. Встали те, кто болел за Алексея, и те, кто желал ему поражения, - не могли не встать и не требовать пересмотра результатов. Только Алексею удалось успокоить разъяренный зал. И тогда тысячи людей стали рукоплескать человеку, который совершил подвиг, который выстоял, несмотря на невероятное давление и ужасающую несправедливость. Рукоплескали Герою.

В этой книге собраны самые яркие и драматичные, трагические и курьезные моменты Олимпийских игр, моменты, от которых бегут по спине мурашки и захватывает дух. Это и есть настоящая история Олимпиады – история, которую написали Герои.

## В путешествие за здоровьем

Краснодарский край – регион, щедро одаренный природными ресурсами. Нет у нас в России уголка, где бы так близко соседствовали ландшафты различных климатических зон со всеми их богатствами.

Край омывается двумя морями - Черным и Азовским. На его территории обширные кубанские степи с тучными черноземами сочетаются с засушливыми, суглинистыми землями Тамани; горные массивы Большого Кавказа, покрытые вековыми лесами, со снежными вершинами и ледниками – с прибрежными субтропиками, где растут пальмы и цитрусовые. Леса Кавказского заповедника, озера различного происхождения, субальпийские луга, богатейшие кубанские плавни, ущелья и пещеры с тайнами подземного мира и многие-многие другие природные достопримечательности Кубани поражают своей красотой, редкостью и многообразием обитающих там видов растений и животных.

Основное достоинство Краснодарского края – огромный туристический потенциал, сосредоточенный в основном в курортах федерального значения Анапе, Геленджике, Ейске, Сочи, Туапсе и других городах и районах. К услугам гостей Краснодарского края – сотни километров пляжей на любой вкус; любители активного отдыха могут совершить интересные походы, заняться водными видами спорта, дайвингом или покататься на горных лыжах; туристов порадуют увлекательные маршруты и красота первозданной природы. Краснодарский край – идеальный регион, где отдых сочетается с лечением и оздоровительными процедурами, здесь широко используются местные минеральные воды и целебные грязи.

Здоровье жителей Краснодарского края как социально-экономическая категория является неотъемлемым фактором трудового потенциала общества и представляет собой основной элемент национального богатства, как Кубани, так и России в целом. Здоровье – это ценный и важнейший ресурс, необходимый для производства материальных и культурных благ.

Но современный ритм жизни, загруженность работой изматывают силы человека. Периодически требуется восстановление, чтобы организм получал новый заряд энергии. Люди должны давать себе возможность отдохнуть. Причем настоящей панацеей способен стать не, просто отдых перед телевизором, а активный отдых. Такое времяпрепровождение полезно для здоровья и надолго заряжает положительными эмоциями.

Так что выбираем активный отдых, ориентируясь на свое состояние и интересы, и идем навстречу хорошему настроению, самочувствию и здоровью!

**Атамань** / авт.-сост. Е.Н.Еременко, О.В.Чуп ; фотоил. В.А.Соколова, О.Г. Быбалкина, Е.В.Еременко, Н.В.Мартынова, А.В.Шевченко. – Краснодар : Традиция, 2011. – 180 с. : фотоил.

Это издание, посвящено этнокультурному комплексу «Атамань», которое доподлинно и в мельчайших деталях воссоздает историю заселения

и освоения Кубани казаками. Стилизованная казачья станица «Атамань» была построена в 2009 году на Лысой горе близ станицы Тамань Темрюкского района, в той части Таманского полуострова, на которую более 200 лет назад впервые высадились черноморские казаки. Именно здесь, на этой древней земле, зарождались наши традиции. Данная книга может стать своеобразным путеводителем по улочкам Атамани. А также вы увидите казачьи предметы и обычаи, услышите казачьи песни, вас вкусно накормят, и получите массу впечатлений.

**Борисов, В.И. Реки Кубани / В.И.Борисов.- Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2005.-120с.**

Книга посвящена описанию главных рек Кубани. Ведь реки являются одним из самых больших богатств Краснодарского края. Реки смягчают климат, оживляют ландшафт. Они транспортные артерии, источники водоснабжения и энергии. В реках края вылавливается много рыбы. Нельзя не учитывать и эстетическую ценность рек. Они украшают нашу Кубань, доставляя радость человеку. Как приятно посидеть на берегу реки, полюбоваться течением и пенными водопадами, искупаться в жаркий день, поудить рыбу и побродить по долине.

**Гаазов, В.Л. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа/ В.Л. Гаазов.- Ставрополь: ПБОЮЛ Надыршин А.Г., 2004.-264с.**

Эта книга посвящается всем жителям и гостям Северного Кавказа, тем кто неравнодушен к природе, истории и культуре Кавказского края. Она адресована всем, кто хочет познать прошлое этого удивительного уголка России, чтобы сердцем полюбив эту землю, привнести мир своей души в ее настоящее.

**Ефремов, Ю.В. Ледяное ожерелье Кубани/ Ю.В.Ефремов, Ю.Г.Ильичев, В.Д.Панов. -Краснодар: Традиция,2012.-232с.**

Издание повествует о мире ледников. Читатель узнает историю рождения и жизни ледников, познакомится с общей характеристикой оледенения. Для расширения кругозора авторы приглашают читателей совершить путешествие в страну ледников, в которой они откроют для себя интересные ледники, расположенные в бассейне реки Кубань.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся природой высокогорья и проблемой изучения ледников.

**Ефремов, Ю. В. Озёра Кубани / Ю. В. Ефремов. - Краснодар: Кубанское книжное издательство.-2006.-120 с.: фото.**

В книге рассказывается о возникновении и развитии в горах и на Азово-Кубанской равнине озёр, их распространении по территории Краснодарского края. Читатель узнает о природных процессах в озёрных водах и тех изменениях, которые происходят с ними под влиянием внешних факторов. Книга будет интересна путешественникам, экскурсоводам, географам и всем, кто любит природу.

**Красавица Кубань: Достопримечательности Краснодарского края и Республики Адыгея. Фотоальбом.- Краснодар: ООО Когорта,2007.- 304с.**

Перед вами оригинальное издание, знакомящее с достопримечательностями Краснодарского края и Республики Адыгея. Оригинальное не только по содержанию, но и по названию. Потому что авторы нашли убедительный эпитет к характеристике этого уникального места на земле России - Красавица Кубань. Природа Кубани, воздух ее степей и гор, реки и моря всё это для вашего активного отдыха.

**Круглякова, М.Ю. Сочи. Олимпийская Ривьера России** / [М. Ю. Круглякова, С. М. Бурьгин]. - Москва : Вече, 2009. – 320с.- (Исторический путеводитель).

Сочи - удивительный город. В нем огромное количество тайн, которые еще ждут разгадки. Здесь множество дольменов и древних крепостей, причудливых пещер и водопадов. Возможно, именно сюда приплывали аргonautы за золотым руном. Сочи - удивительное место, где можно искупаться в море, а через час покататься на горных лыжах. Это город-курорт, которому вскоре предстоит стать столицей зимних Олимпийских игр. О прошлом и настоящем Сочи, о его замечательных людях - эта книга.

**Литвинская, С.А. Лекарственные растения природной флоры Кубани: региональное фитоприродопользование** / Светлана Анатольевна Литвинская.- Краснодар: Традиция,2011.-144с.

Данное издание повествует о древнем использовании человеком полезных свойств природной флоры- фитоприродопользовании. Книга содержит справочный материал по эколого-биологическим особенностям лекарственных растений природной флоры северо-западной части Большого Кавказа( в пределах территории Краснодарского края). В ней собраны сведения о лекарственных свойствах 72 видов растений. Изложены экологические правила сбора лекарственных растений, сроки годности сырья и календарь сбора. Освещены способы приготовления лекарственных препаратов. Указаны лекарственные растения, сбор которых на территории Краснодарского края запрещен в связи с занесением в Красную книгу. Книга будет полезна для студентов, обучающимся по направлениям «Экология и природопользование», «География», «Биология», а также широкому кругу читателей, аптечным работникам, садоводам-любителям всем, кто интересуется природной флорой Кубани.

**Литвинская, С.А. Памятники природы Краснодарского края** / С.А. Литвинская, С.П.Лозовой. – Краснодар: Периодика Кубани,2005.-352с.

Предлагаемая вниманию читателей книга « Памятники природы Краснодарского края» написана авторами на основании собственных материалов, собранных в течение многих лет исследований. В ней опубликованы сведения о различных генетических типах особо охраняемых природных территорий края.

**Лотышев, И. П. Люби и знай Кубанский край** / Иван Павлович Лотышев. -Краснодар : Советская Кубань, 2009.-144 с.

Иван Павлович Лотышев, заслуженный журналист Кубани, краевед, популярно и увлекательно рассказывает о природе и климате, растительном и

животном мире, сельском хозяйстве и промышленности, городах и достопримечательных местах Кубани. Вряд ли есть ещё место на земном шаре, где можно было бы встретить такое разнообразие природных условий, как в нашем Краснодарском крае. На севере климат умеренно континентальный, на юге - субтропический, благоприятный для жизни теплолюбивых растений - пальм, кипарисов, эвкалиптов, цитрусовых культур. Несметные богатства хранятся в недрах земли: нефть, газ, мергель, железные и апатитовые руды, мрамор и другие полезные ископаемые.

Кубань известна курортами и туристическими маршрутами.

**Мечта по имени Анапа**/ ред. В.В. Бегунов, Н.А. Грознова, М.М. Закарьян.- Краснодар: Традиция, 2013.- 332 с.

Иногда бывает не просто выбрать, то единственное место, где хотелось бы оказаться «здесь и сейчас». Где солнце и море, горы и равнины, реки, озёра, леса миллионы лет трудились над тем, чтобы человек чувствовал себя счастливым и здоровым. Где можно ощутить себя крохотной частицей великой Истории. Если вы оказались перед выбором «того самого места», - знайте, что у «здесь и сейчас» есть конкретное имя. И это имя – Анапа. Настоящее издание поможет подготовиться к встрече с этим особенным городом. А если встреча уже состоялась – подарит уникальный шанс вернуться туда снова, не выходя из дома.

**Музеи Кубани** / авт.-сост. Н.В.Карева, А.Г.Еременко. – Краснодар : Традиция, 2011. – 216 с. : ил.

Это путеводитель по музеям Кубани – государственным, муниципальным и ведомственным. Он содержит справочную информацию о кубанских музеях, а также сведения об истории их создания и специфике работы; знакомит с музейными коллекциями. Путеводитель является еще и увлекательным чтением благодаря интересному изложению материала, наличию издательских ремарок познавательного характера и оригинальному дизайнерскому решению, органично дополняющему содержательный блок.

**Николин, С. Путешествие по сказочному краю** : Лазаревское. Сочи. Адлер. Красная Поляна / С. Николин. – Ростов-на-Дону : Донской издательский дом, 1999. – 121 с.: ил.

Издание окажет Вам добрую услугу, оно станет проводником по чудесным местам Краснодарского края, Сочи и его живописным окрестностям. Расскажет Вам старинные легенды о скалах и водопадах и ещё много интересного. Например, знаете ли вы, почему город Сочи так называется? Какая горная вершина Краснодарского края самая высокая? Где находится священное озеро адыгов и какое у него имя? Можете ли себе представить тюльпаны, растущие на дереве? Если можете, эта книга для Вас!

**Отдых и путешествия на Кубани**: энциклопедия/ ред. А.Н.Пахомов.- Краснодар: Традиция,2010.-424с.

Энциклопедия «Отдых и путешествия на Кубани» посвящена истории и развитию курортов Кубани, особенностям природных лечебных факторов, их применению в комплексном лечении на курортах Черноморского и

Азовского побережий. В издании представлены материалы о разнообразии природных ландшафтов, объектах туризма, памятниках природы, истории, информации о музеях, санаториях, биографии выдающихся людей, чья деятельность способствовала развитию Краснодарского края.

**Плотников, Г.К. Азовское море** / Г.К. Плотников.- Краснодар: Кубанское кн. изд-во.-2008.- 120с.

Интересно, что название Азовского моря происходит от названия турецкого городка Азов. А еще во времена Древней Руси море называлось Синим. Считается, что Азовское море появилось в 6 веке до нашей эры из-за Черноморского потопа, вызванного сильнейшим землетрясением. Азовское море – это самое маленькое море в мире. Оно же самое мелководное, здесь глубины не превышают 15 метров. Море хорошо прогревается летом солнцем, поэтому очень любимо курортниками, особенно теми, кто отдыхает с детьми. Берега Азовского моря низкие, глинистые, известняковые, пляжи песчаные. Такие пляжи привлекают отдыхающих, чем галечные, каменистые. Соленость Азовского моря очень низкая. Берега Азовского моря принадлежат двум государствам: России и Украине.

**Плотников, Г.К. Леса и парки Кубани** / Г.К. Плотников, В.В.Сергеева.- Краснодар: Традиция.-2013.- 180с.

В книге дана общая характеристика лесов Краснодарского края от степной зоны до субальпийской. Приводится описание животного мира лесной части края. Наибольший интерес представляют материалы заповедным территориям края, лесопаркам и паркам Кубани.

Рекомендуется интересующимся природой Краснодарского края.

**Плотников, Г.К. Черное море** / Г.К. Плотников.- Краснодар: Кубанское кн. изд-во.-2007.- 104с.

Человек всегда использовал море как пути торговли и общения. Плавая по морям, он совершал открытия. К морю, он обращается и в настоящее время в поисках пищи, энергии, материальных ресурсов и вдохновения. Чёрное море – это страницы истории государства Российского, его материальные и духовные богатства, история развития его морских наук. Чёрное море называли Аксинским, Эвксинским, Русским, Святым... Оно всегда прекрасно. Автор приглашает читателя в увлекательное путешествие по Черноморскому побережью, в морские глубины, в историю легенд и загадок уникального моря, а множество фотографий помогают восприятию, усиливая впечатление от прочитанного. Но главное – книга исполнена трепетной и бережной любви к Чёрному морю, Черноморскому побережью, его истории и богатствами его курортам.

**Ситдикова, Н.В. Моя Кубань. Природа, история, хозяйство, города Краснодарского края** /Н.В. Ситдикова.- Ростов н/Д.:БАРО-ПРЕСС,2007.- 208с.

Название книги говорит о том, что в ней собраны знания об окружающем мире, о природе Кубани и об историческом пути народов, проживающих на этой земле. Родина, Россия, родная природа - эти слова

неотделимы. Любовь к своей стране невозможна без любви к природе и истории своего края. В этой книге собраны знания научно-популярного и познавательного характера об удивительных местах Кубани.

**Харакоз, М.Ф. Лекарственные растения Краснодарского края/ М.Ф. Харакоз.** -Краснодар: Советская Кубань,1997.-352с.

В книге обобщен опыт изучения и применения лекарственных растений и препаратов из них в медицинской практике. Приводятся сведения о дикорастущих и культивируемых лекарственных растениях на территории Краснодарского края. Рассмотрены вопросы рациональной эксплуатации и охраны ценных и редких видов лекарственных растений. В приложении даны рецептура и применение сборов, способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья. Книга будет интересна широкому кругу читателей.

**Шевелева, И.М. Краснодарский край. Путешествие за здоровьем / И.М.Шевелева, Н.В. Маньшина.**- Москва: Вече,2006.-288с. - (Исторический путеводитель).

В путеводителе рассказывается о богатейшей истории Кубани. Из этой книги можно узнать не только об исторических, но и о природных достопримечательностях Краснодарского края. Есть в путеводителе и необходимая информация о том, от каких болезней, как и где можно подлечиться на Кубани.

**Шевелева, И.М. Краснодарский край. Путешествие за здоровьем / И.М.Шевелева, Н.В. Маньшина.**- Москва: Вече,2008.-288с. - (Исторический путеводитель).

А этот путеводитель познакомит с историей Краснодарского края, как региона в целом, так и наиболее известных его городов, поселков и станиц. Вы узнаете о знаменитых людях, живших и создававших на этой земле, о важнейших событиях в судьбах местного населения, как в прошлом, так и в настоящем. Книга рассказывает о том, что и где в Краснодарском крае можно посмотреть, отдыхая на его курортах; она ответит на вопросы, возникшие у вас относительно местных памятников или любопытных мест.

**Шейко, Н.И. Кавказские Минеральные Воды/ Н.И. Шейко, Н.В. Маньшина.**- Москва: Вече,2006.-304с.- (Исторический путеводитель).

Знаменитый курортный район России интересен не только лечебными свойствами его природы, но и своей историей, выдающимися личностями, бывавшими на Кавминводах и создававшими здесь прославленные литературные и музыкальные произведения.

**Цхомария, Б.Д. Красная Поляна/ Б.Д. Цхомария .**-Краснодар: Кубанское кн. изд-во, 2008.-96с.

Книга познакомит читателей с одним из замечательных уголков Краснодарского края - Красной Поляной, ее историей, богатейшим растительным и животным миром, условиями отдыха, с популярными туристическими маршрутами.

# **СПОРТУ - ВРЕМЯ, СЕБЕ – ЗДОРОВЬЕ**

**(7 апреля – Всемирный день здоровья)**

## **Рекомендательный библиографический список**

Ответственный за выпуск: О.Н. Николаева

Составитель: А.Г. Праздничная

Набор и компьютерная верстка: Агаркова В.В.

353180, Краснодарский край, г. Кореновск,

ул. Красная, 140

Телефоны: (86142) 4-20-99, 4-58-81

Эл. почта: [muk-korlibrary@yandex.ru](mailto:muk-korlibrary@yandex.ru)

Сайт <http://www.korbibl.ru>