



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В БИБЛИОТЕКАХ»

Методические рекомендации

При встрече люди всегда желают друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!» Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Особенно важно сохранить здоровье детей и подростков.

Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате определенного информационного, педагогического воздействия. И одна из ведущих ролей в этом деле, наряду с органами здравоохранения и образования, принадлежит библиотекам.

Одним из условий успеха в осуществлении этой деятельности является грамотный подход к популяризации физической культуры. Библиотеки имеют возможность использовать широкий спектр разнообразных средств и методов. Среди возможных направлений работы библиотек в данном направлении назовем: формирование адекватных представлений о физкультуре и спорте, продвижение нравственных ценностей спорта.

Информирование об истории спорта

Олимпийские Игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, прежде всего, проходящие в России) дают богатейший материал и прекрасный повод для того, чтобы провести в библиотеке мероприятия, посвященные истории спорта. Это может быть **слайд-журнал, спортивно-исторический круиз "Путешествие в прошлое Олимпийских игр"** или **презентация виртуальной галереи "Звёзды спорта"**, посвященной кумирам миллионов - звёздам мирового спорта, которая позволит больше узнать о подробностях их спортивной карьеры, выдающихся достижениях. В библиотеке может быть оформлен стенд или уголок, являющийся отображением дневника Олимпиады ("**Олимпийский календарь**"), где

будет размещена программа состязаний текущего дня, а также экспресс-информация о его героях и их достижениях.

Отдельные виды спорта можно представить в указателях, рекомендательных списках, например, **"Спорт для настоящих мужчин", "Спорт - жизнь", "Спорт для каждого"**. Помощь в работе окажут созданные в библиотеке электронные базы данных (в том числе полнотекстовые), папки-досье, буклеты, памятки и иные издания "малых" форм.

Популяризация спортивных достижений соотечественников позволяет формировать патриотические ценности, гордость за свою страну, за свою малую родину.

Победы российских спортсменов являются предметом национальной гордости и радостью миллионов болельщиков. Рассказ об их спортивной биографии, о том, как они нашли себя в спорте, о трудностях и успехах будет интересен многим. Тем более вызывают заслуженный интерес спортсмены-земляки, люди, с которыми читатели могут встретиться на улицах родного города, поселка.

Мероприятия, основой которых является краеведческий материал, могут быть проведены как в традиционной форме (встреча-интервью с местными спортсменами), так и с использованием компьютерных технологий (слайд-парад **"Наши земляки - олимпийцы"**). Примером более креативного решения будет организация своеобразного спортивного шоу с участием земляков, увлекающихся, например, оздоровительными методиками (нередко подкреплёнными нетривиальной жизненной философией).

Библиотеки, имеющие соответствующие технические и кадровые возможности, могут рассмотреть возможность выпуска электронной мини-энциклопедии, в которую могут быть включены как материалы общего характера, так и информация краеведческого характера (например, адреса спортивных школ и секций, рассказ об областных (районных, городских) праздниках и соревнованиях, о летних школьных спортивных лагерях и о местных спортсменах. Создание **разнообразных "малых" форм** собственной издательской продукции (памяток, закладок, буклетов и проч.)

Продвижение идей физкультуры и спорта для пользователей всех возрастов

В работе по данному направлению оптимальным представляется вариант, при котором чётко обозначена (в том числе, усилиями сотрудников библиотек) даже не возможность выбора между здоровым или нездоровым образом жизни, а возможность выбора среди разнообразных вариантов здорового поведения. При этом акцент должен быть сделан на популяризации самостоятельных занятий людей самого разного возраста, формирование привлекательности спортивного стиля жизни. **"Нам года - не беда!", "Чтобы телом и душой были молоды", "Юность, сила, красота", "Спорт для каждого", "Беречь здоровье смолоду"**.

Для продвижения ценностей спорта, приобщения к занятиям физической культурой библиотекам целесообразно включать в план работы комплексные мероприятия - такие, как Дни (недели, декады) здоровья, Марафоны здоровья. Они могут проходить под девизом **"Новому веку – здоровое поколение", "Здоровая Россия"** и иметь соответствующую символику.

В программу могут быть включены самые разнообразные конкурсные программы, видео часы, выставки-просмотры, обзоры. Не лишним будет проведение социологического исследования (например, **"Спорт и книга"**), которое станет необходимым этапом для дальнейшего изучения отношения молодёжи к здоровому образу жизни, к спортивной литературе, к физкультуре и спорту, позволит правильно подойти к организации работы, делать акценты на наиболее важных моментах.

Интерес у пользователей может вызвать музыкально-спортивный праздник, представляющий собой красочное сочетание различных звуковых и видео- эффектов (как вариант - с использованием караоке) или литературно-спортивный вечер. Менее зрелищным, но не менее информативными и нужными были и остаются **разнообразные выставки** (выставки-информины, выставки-советы, выставки с элементами инсталляции), тематические полки в сочетании с традиционными беседами и обзорами.

Осуществляя деятельность, направленную на популяризацию физической культуры и спорта, особое внимание следует уделять многочисленным интерактивным формам работы. В их числе:

- **Квизы.** Интеллектуальные игры.
Спортивный квиз «О спорт, ты – мир!», состоящий из трех раундов: «Блиц-разминка», «Интеллектуальная зарядка», «Олимпийский спринт». Вопросы первого раунда будут своего рода интеллектуальной разминкой для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые и короткие ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд. Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта. Третий раунд квиза посвящен истории олимпийского движения и спортсменам-олимпийцам. Во втором и третьем раунде командам для ответа предоставляется 1 минута.
- **Флешмоб «На зарядку становись!».** Участники флешмоба в людном месте (в парке, на площади, на стадионе) под руководством инструктора делают утреннюю зарядку. Присоединившиеся к флешмобу прохожие могут предлагать свои упражнения или движения, которые все будут повторять.
- **Акции.** Комплексная социальная акция «Здоровая среда», мероприятия акции проходят по средам, (**"Территория здоровья", "Брось курить!", "Пять минут для здоровья"**), а также акции по уборке и благоустройству открытых спортивных площадок и детских площадок;
- беседы с игровыми элементами, ситуационные и психологические игры (**"Мое здоровье - моё богатство", "О ценностях истинных и мнимых", "Умей сказать - "нет"!**) направленные на формирование и совершенствование умения вести дискуссию, отстаивать собственную точку зрения, работать в группе.
- тренинги, психологические практикумы (отличие от мероприятий предыдущей группы в том, что их чаще всего проводит специалист с соответствующим образованием); целью подобных мероприятий является оказание психологической помощи в установлении эмоциональной связи (как с родными и близкими, так и с другими людьми), в формировании сознательного отношения к себе, умении находить общий язык с окружающими, а также в подготовке к важным жизненным событиям;
- дискуссии, ток-шоу, перекрестки мнений, часы откровенного разговора, спор-часы, (**"Формула здоровья", "Экстремальные виды спорта: "за" и "против"**);
- конкурсno-игровые программы с элементами спортивных состязаний (спортивно-интеллектуальные игры, спортивно-экологические мероприятия); На подобных мероприятиях участники могут показать не только свои знания и эрудицию, но и силу, ловкость, выносливость в спортивных состязаниях. Как пример - **турнир "Богатырские забавы", спортивно-экологический марафон "Лесные тропинки".**

Интернет ресурсы по физической культуре и спорту.

В настоящее время в библиотеках всё чаще идёт речь о необходимости предоставления пользователям информации не только о книжных новинках и периодических изданиях, но и об Интернет-ресурсах. Посредством их продвижения библиотеки также способствуют популяризации физкультуры и спорта. Обзоры Интернет-ресурсов, включение ссылок на соответствующие сайты в издания библиотек, упоминание о них на информационных пятиминутках и просто в беседах с читателями, особенно с молодежью - всё это должно присутствовать в современной библиотеке.

- К примеру, сайт "Спортивная электронная библиотека" (Российская спортивная энциклопедия) <http://www.libsport.ru/> представляет собой огромный массив информации о спорте и здоровом образе жизни. Все материалы разделены по категориям и типам документов (новости, научные и научно-популярные статьи, нормативные акты, сведения об истории различных видов спорта, биографии спортсменов и так далее). Также представлены электронные версии периодических изданий, учебников, справочные базы данных, ссылки на тематические ресурсы интернета. Этот ресурс обеспечивает огромному числу

пользователей Интернета доступ к самой свежей и полной информации по вопросам физической культуры и спорта, способствует популяризации спорта и идей здорового образа жизни.

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту; - <http://lib.sportedu.ru/> - здесь размещаются материалы спортивных журналов и полезные ссылки по теме.

Другие рекомендуемые мероприятия:

- творческие конкурсы (рекламных плакатов, фотоколлажей, рисунков на асфальте, граффити, сочинений, слоганов);
Все эти мероприятия можно провести и в заочной форме (используя возможности Интернета, в том числе, информационное пространство своего сайта, способствуя тем самым и продвижению сайта) с публичным подведением итогов и награждением победителей;
- театрализованные представления (мероприятия с элементами театрализации). Большинство юных читателей с удовольствием примерят на себя роль актёра, приняв участие в **празднике здоровья "В гостях у Мойдодыра"** (для учащихся младших классов) или **хроноэкскурсии "На Олимп"** (для более старших);
- информ-досье, слайд-шоу (**"Знаменитости против наркотиков", "Слагаемые здоровья"**);
- часы интересных сообщений **«Спорт - на всю жизнь!» "Спорт-экстрим"**, уроки здоровья.

Необходимо активно пропагандировать физическую культуру и спорт, т.к. занятия спортом в любом возрасте – одно из наиболее действенных средств, помогающих человеку активно использовать физическую культуру в своем образе жизни

Приложение 1.

Названия для мероприятий

1. «Бесценный дар здоровья сбереги»
2. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
3. «В поисках страны здоровья».
4. «В помощь футболисту»
«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»
«Стадион Крепыш»
5. «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся»
6. «В свете Олимпийского огня» (номинации: «Олимпиада и олимпийское движение»;
7. «Спортивный натюрморт»; «Я и моя семья «ЗА» здоровый образ жизни»)
8. «В стране ЗДОРОВЬЕ»
9. «Всем, кто хочет быть здоров»
10. «Встреча на цветочной поляне»,
11. «Да – здоровью, да – мечте, нет – наркотикам, беде»
12. «Добрые советы для вашего здоровья»,
13. «Дружим со спортом всей семьёй»
14. «Если хочешь быть здоров!»,
15. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»
16. «Здоровому жить здорово»
17. «Здоровым быть – в радости жить»
18. «Здоровым быть престижно»
19. «Зимние развлечения»,
20. «Как Болейку перевоспитали»;
«Спорт нужен миру»;

21. «Как набрать для жизни силы»,
22. «Книга на службе здоровья»
23. «Книги для жизни и хорошего самочувствия»
24. «Красоту и здоровье дарит природа»
25. «В гостях у Мойдодыра»
26. «Красоту и здоровье дарит природа»
«В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся»
27. «Наш друг спорт»
28. «О здоровом образе жизни»
29. «Папа, мама, я – спортивная семья»
30. «Путешествие в мир безопасности и здоровья»
«Спорт нам поможет силу умножить»
31. «Рецепты здоровья и долголетия»
32. «Сегодня быть здоровым – модно и престижно»
33. «Советы доктора АПЧХИ»
34. «Стиль жизни – здоровье»
35. «Твой друг – спорт»
36. «Физкультура и спорт – спутники здоровья»
37. «Хочу стать чемпионом»
38. «Царевна Гигиена и ее друзья»
39. «Чтоб расти нам сильными»
40. «Чудесное царство - государство шахмат»
41. «Экстремальные виды спорта»
42. «Твори свое здоровье сам»
43. («Нет – наркотикам»,
44. «Брось сигарету»,
45. «СПИДу – нет!»,
46. «Нет – вредным привычкам»),
47. «Да здравствует спорт и здоровье!»

Приложение 2.

Спортивный квиз «О спорт, ты – мир!»

Первый раунд «Блиц-разминка»

Вопросы первого раунда представляют собой своего рода интеллектуальную разминку для участников: короткие блиц-вопросы предполагают быстрые ответы, время на обдумывание ответа – 15 секунд.

Вопросы 1. Родина бокса.

2. Родина шахмат.

3. Промежуток времени, в течение которого проходит бой в боксе.

4. Площадка для игры в теннис.

5. Высшее спортивное звание в шахматах или шашках.

6. Олимпийский девиз.

7. Старое название настольного тенниса.

8. Игра в «ручной мяч».

9. Скоростной спуск с горы на лыжах.

10. Девиз зимних Олимпийских игр в Сочи.

11. Спортсмен, одержавший победу в соревнованиях.

12. Молодой спортсмен.

13. Перчатка вратаря, которая надевается на руку, в которой нет клюшки.

14. Страна – родина Олимпийских игр.

Ответы 1. Англия. 2. Индия. 3. Раунд. 4. Корт. 5. Гроссмейстер. 6. «Быстрее, выше, сильнее». 7. Пинг-понг. 8. Гандбол. 9. Слалом. 10. «Жаркие. Зимние. Твои». 11. Чемпион. 12. Юниор. 13. Ловушка. 14. Греция.

Второй раунд «Интеллектуальная зарядка» Вопросы второго раунда рассчитаны на знание различных видов спорта и достижений известных спортсменов. Время, которое предоставляется командам для ответа, – 1 минута.

Вопросы 1. Как называется зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки?

2. Как называется один из видов летнего биатлона, который сочетает бег и стрельбу?

3. Что такое летний биатлон? Назовите три разновидности летнего биатлона.

4. Эта игра, появившаяся в России, заключалась в выбивании битами из «города» пяти фигур. Как она называется?

5. Как называется вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем?

6. Как называется один из стилей кайтсёрфинга, в котором кайтер делает прыжки, используя не только тягу кайта, но и волны, как трамплин?

7. Как называется вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом? 8. Назовите зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде. Как называется этот снаряд?

9. Когда был изобретен и что представлял собой первый сноуборд?

10. На какой из Олимпиад сноуборд стал официальным олимпийским событием?

11. Как называется спортивная дисциплина сноуборда, входящая в программу зимних Олимпийских игр с 2006 года, в которой сноубордист должен спуститься по длинной пологой и широкой трассе, на которой расположены различные препятствия (фигуры рельефа, трамплины)? Состязаться в скорости могут от четырёх до шести спортсменов одновременно.

12. Назовите зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск на управляемых санях по специально оборудованным ледовым трассам. Как называются такие сани?

13. Этот вид спорта лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр, является относительно молодым. Он возник как смесь горных лыж и акробатики. До этого он представлял собой горное шоу в виде лыжного балета, предназначенное для развлечения отдыхающей публики и извлечения доходов. Как называется этот вид спорта?

14. Как называется экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и исполнении различных трюков на доске, установленной на колёса небольшого диаметра (ролики)?

Ответы 1. Биатлон 2. Кросс-биатлон. 3. Летний биатлон – разновидность биатлона, в которой лыжная гонка заменена на типичный для лета способ передвижения. Летний биатлон включает кросс-биатлон (бег и стрельба), лыжероллерный биатлон (гонка на лыжероллерах и стрельба), биатлон на маунтин-байках (гонка на горных велосипедах и стрельба). 4. Городки. 5. Кайтсёрфинг или кайтбординг (от англ. kite – воздушный змей и board – доска, boarding – катание на доске), или кайтинг, скайтинг. 6. Вейврайдинг (англ. wave – волна). 7. Виндсёрфинг. 8. Сноуборд, сноубординг (англ. snowboarding от англ. snow – снег и англ. board – доска). Снаряд называется сноубордом. 9. Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. В 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером (snurfer – слово, составленное из двух других – snow («снег») и surf – «сёрф»), придумал и изготовил для своей дочери Шерман Поппен из города Маскигон, штат Мичиган. Он склеил две лыжи в одно целое. По своей конструкции снёрфер был очень близок к скейтборду, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и, чтобы удержаться на доске, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу. Для справки: на протяжении последующих лет росла популярность этого вида спорта, совершенствовалось и снаряжение. Дмитрий Милович в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов. В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих

соревнования участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрфер, добавив крепления для ног. 22 10. На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано (Япония) сноуборд стал официальным олимпийским событием. Для справки: французка Карин Руби была первой, кто выиграл золотую олимпийскую медаль по сноубордингу среди женщин, а канадец Росс Ребальяти – первым, кто выиграл золотую олимпийскую медаль среди мужчин. 11. Сноуборд-кросс, а также бордер-кросс или борд-кросс. 12. Бобслей. Такие сани называются боб. 13. Фристайл. 14. Скейтбординг.

Третий раунд «Олимпийский спринт»

Вопросы третьего раунда посвящены истории олимпийского движения и великим спортсменам-олимпийцам. Для ответа командам предоставляется 1 минута.

Вопросы:

1. В каком городе прошли первые Олимпийские игры современности?
2. Какова символика олимпийского флага? Что она означает?
3. Какую национальную игру ввели англичане в программу Олимпийских игр?
4. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?
5. Какие животные стали талисманами зимних Олимпийских игр 2014 года?
6. Назовите талисман параолимпийских игр в Сочи.
7. На открытии Олимпийских игр команды идут в алфавитном порядке стран-участниц. Но всегда первой шествует команда одной и той же страны. Какой?
8. Где и когда проходили последние на данный момент зимние Олимпийские игры?
9. Назовите талисман летних Олимпийских игр 1980 года в Москве.
10. Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции? 11. В какой стране и с помощью чего в настоящее время по традиции зажигают олимпийский огонь?
12. Назовите зимние олимпийские виды спорта.
13. Назовите имя советского хоккейного вратаря, трехкратного олимпийского чемпиона, который в 22 года был признан лучшим вратарем мира.
14. Назовите имя советской фигуристки, которая в паре с разными партнерами трижды становилась олимпийской чемпионкой в парном катании.

Ответы 1. В Афинах. 2. Пять переплетённых колец на олимпийском флаге (синего, желтого, черного, зеленого и красного цвета) символизируют единство пяти частей света: Америки, Европы, Азии, Африки и Океании. 3. Футбол. 4. В Сочи. 5. Леопард, Белый Мишка, Зайка. 6. Лучик и Снежинка. 7. Первой на открытии Олимпийских игр всегда идет команда Греции. 8. Последняя на данный момент зимняя Олимпиада состоялась в 2018 году в Пхёнчхане (Республика Корея). 9. Олимпийский медвежонок Мишка. 10. Венком из ветвей лавра. 24 11. В настоящее время олимпийский огонь зажигают в Олимпии (Греция) за несколько месяцев до открытия игр. Одиннадцать женщин, в основном это актрисы, изображающие жриц, проводят церемонию, в ходе которой верховная жрица зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего лучи солнца. Затем этот огонь доставляют в город, проводящий Олимпийские игры. Обычно используют факел, который несут бегуны, передавая его друг другу по эстафете. 12. В программу современных Олимпийских игр входят 7 зимних видов спорта (15 дисциплин): - биатлон; - кёрлинг; - коньковые виды спорта: конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек; - лыжные виды спорта: горнолыжный спорт, лыжное двоеборье на Олимпийских играх, лыжные гонки на Олимпийских играх, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл; - бобслей: бобслей, скелетон; - санный спорт; - хоккей. 13. Владислав Третьяк. 14. Ирина Роднина.

Контрольный вопрос: Как называется вид соревнований и показательных выступлений, во время которых лыжник, сноубордист или скейтбордист разгоняется и совершает длинный затяжной прыжок с большого трамплина, выполняя в полёте какой-либо трюк? Этот вид соревнований стал олимпийской дисциплиной с игр 2018 года в Пхёнчхане. Ответ Биг-эйр (англ. Big Air – «большой воздух», «большой полет»)

Приложение 3.

Интересные факты о здоровом образе жизни.

Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем живут около 500 долгожителей. Их возраст превышает 100 лет. Большинство долгожителей до сих пор ежедневно делают зарядку, ведут здоровый образ жизни и много времени проводят за интеллектуальными играми. Это позволяет держать в тонусе не только тело, но и мозг.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и может привести к синдрому хронической усталости.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Затворнический образ жизни снижает иммунитет.

Постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма на 60%.

Посыпав свежую рану сахаром, можно снизить боль и ускорить заживление. Но делать это можно только с небольшими порезами.

Вишневый сок способствует самоуничтожению новообразовавшихся клеток рака.

Внешне спокойные люди, никогда не жалующиеся на жизнь, чаще страдают от продолжительных стрессов.

Создано искусственное сердце, которое справляется со своей работой совершенно бесшумно.

Стресс называют «тихим убийцей». Он способен сильно навредить сердечно-сосудистой системе, спровоцировать болевой дискомфорт в груди, привести к гипертонии и ранней смерти.

Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.

В медицинской сфере Великобритании существует шуточный термин «сезон убийц». Так называют конец лета, когда персонал поликлиник массово пополняется неопытными выпускниками медицинских вузов.

Если продолжительное время спать меньше 4 или больше 10 часов в сутки, повышается риск развития различных заболеваний. Самое здоровое количество сна – 7-8 часов.

Разрыв отношений – сильный стресс, вызывающий ощущения, похожие на ломку наркозависимых.

Не следует класть ногу на ногу. Это может привести не только к нарушению циркуляции крови в ногах, но к заболеваниям органов половой системы.

Не следует держать в себе и подавлять негативные эмоции. Плохое настроение ведет к нарушению кровообращения и болям в спине.

Завтрак улучшает обмен веществ. К тому же завтрак в приятной обстановке поднимает настроение.

В США капуста стала популярным продуктом питания только в 2013 году. До этого её использовали в ресторанах и пиццериях преимущественно для декорирования блюд.

Банан – один из полезных и сытных десертов. Но, если вы страдаете изжогой, лучше его не употреблять.

Калорийность одного гамбургера из «Макдональдса» равна суточной норме калорий для человека.

Жевательную резинку следует жевать после еды не более 7 минут.

В темном плиточном шоколаде меньше жиров, чем в молочном

Приложение 4.

Пословицы, поговорки о спорте и здоровом образе жизни

В здоровом теле – здоровый дух.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Двигайся больше – проживешь дольше.

И смекалка нужна, и закалка важна. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Крепок телом – богат и делом.

Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.

Пешком ходить – долго жить.

Чистота – залог здоровья.

Здоровому все здорово.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоровью цены нет.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Здоровья за деньги не купишь.

От здоровья не лечатся.

Умеренность – мать здоровья.

Снегом да паром, так не будешь старым.

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Где здоровье, там и красота.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

Здоров будешь – все добудешь.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

На всякую болезнь зелье вырастает.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Каждый кузнец своего здоровья.

От лежання да сиденья хвори прибавляются.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Отдай спорту время, а получи здоровье.

Ум да здоровье дороже всего.