

Управление культуры администрации Города Томска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУНИЦИПАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА» ГОРОДА ТОМСКА

(МАУ «МИБС»)

Муниципальная библиотека «Юность»

«Здоровье и спорт»

(спортивный час)

Авторы: Шадрина О.В., Никиенко Н.А.,

библиотекари МБ «Юность»

Организатор:

муниципальная библиотека «Юность»,

Иркутский тракт, 128а.

тел.: 67-75-55

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

«Спорт и здоровье»

Форма: спортивный час.

Дата и время проведения: 20 ноября 2020 года в 14 часов.

Продолжительность: 50 минут.

Место проведения: читальный зал муниципальной библиотеки «Юность».

Участники: дети в возрасте 10-12 лет.

- **Цель:** популяризировать здоровый образ жизни среди маленьких и взрослых томичей, что будет способствовать росту интереса читателей к литературе о здоровье и физической активности.

Задачи:

- презентовать библиотеку как площадку для интересных и полезных культурно-досуговых мероприятий;
- привлечь новых читателей в библиотеку;
- вовлечь читателей в активный диалог;
- способствовать укреплению здоровья населения.

Оборудование:

- 2 стула;
- 2 ведра;
- мел;
- фольга для «снежков»;
- 2 скакалки.

Ход мероприятия:

Библиотекарь приветствует детей, проводит с ними беседу и две викторины. Затем дети играют в две подвижные игры.

Атрибуты: подготовка тематической полки «Мы – за здоровый образ жизни».

Ведущий:

Здравствуйтесь, ребята!

Ребята, в последнее время очень много говорят о здоровом образе жизни, о том, что нужно заниматься спортом.

Вопрос: Поднимите руки, кто из вас ходит в спортивные секции? А кто просто любит бегать, прыгать, преодолевать препятствия? (Ответы детей).

Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Ещё в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом спорта считается борьба, которая возникла у пещерных людей. В Древней Греции была масса разных видов спорта: бега, метание копья и диска, гонки на колесницах. Сегодня мы поговорим с вами о спорте. Что же такое спорт? Спорт – это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержания и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Спорт может быть профессиональным или любительским. Профессиональный спорт предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский спорт – это спорт, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды.

Вопрос: Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (Спортсмены).

Спортсменом называют человека, который занимается одним из видов спорта на профессиональном уровне. Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды.

Вопрос: Какие зимние виды спорта вы знаете? (Ответы детей).

К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие. Зимний спорт – это очень весело, позволит согреться даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость. Летом спортивных возможностей также очень много.

Вопрос: Назовите, пожалуйста, летние виды спорта. (Ответы детей).

К летним видам спорта относят: велосипед, теннис, футбол и другое. Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол. И любимые шахматы – это тоже спорт.

Почему важно заниматься спортом? Спорт – вещь очень важная в жизни человека. Им необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсменом. Это поможет укрепить иммунитет. А значит, ты будешь меньше болеть и скучать дома. Когда ты занимаешься спортом, твой организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму двигается быстрее, а значит, ты быстрее справляешься с микробами. Во время занятий физкультурой в организме идёт усиленно выработка такого вещества как «эндорфин», по-другому его называют «гормон радости». Учёными доказано, что физкультура улучшает настроение.

Занятие спортом – это отличная возможность стать сильнее, вырасти здоровым, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремлённость.

Давайте проверим, что вы знаете о здоровье и спорте?

Викторина «Виды спорта»:

1. Вопросы о конном спорте.

1.1. Выездка, конкур, троеборье, вольтижировка – его разновидности.

1.2. На гербе Томска изображён один из участников этого вида спорта.

1.3. Как элемент экипировки спортсмена в этом виде спорта используются шпоры.

2. Вопросы о лыжах.

2.1. Человек использовал их за тысячи лет до нашей эры.

2.2. Их изобрели народы Севера, чтобы удобнее было передвигаться по глубокому снегу.

2.3. Только в 19 веке их стали использовать в качестве спортивного приспособления.

3. Вопросы о коньках.

3.1. В бронзовом веке они были костяные, а потом железные.

3.2. Царь Пётр Первый придумал новый способ их крепления – прямо к сапогам.

3.3. С их помощью спортсмен делает шаги, спирали, вращения и прыжки.

4. Вопросы о футболе.

4.1. Название этого командного вида спорта произошло от английских слов «ступня» и «мяч».

4.2. Мяч в нем используют с черными пятиугольниками и белыми шестиугольниками.

4.3. В этом виде спорта есть пенальти.

5. Вопросы о боксе.

5.1. В этом виде спорта не просто можно, а нужно драться!

5.2. Спортсмены тренируются с помощью груши.

5.3. Спортсмены одеты в одни шорты.

Викторина «Здоровье и спорт»:

1. Вопросы о здоровье.

1.1. Когда оно есть, человек его не замечает.

1.2. Его нужно постоянно поддерживать.

1.3. Пожилые люди жалеют о том, что его нет.

2. Вопросы об уроках физкультуры.

2.1. На этом уроке бывает козёл, но он не бодается.

2.2. На этом уроке не надо читать и писать!

2.3. В дневнике его название пишут через дефис.

3. Вопросы о градуснике.

3.1. Его корпус – стеклянный.

3.2. В нём есть ртутный столб.

3.3. Если он показывает больше 37 – значит, вы заболели.

4. Вопросы о зарядке.

4.1. Не все люди любят делать ее.

4.2. Она нужна сотовому телефону, для этого к нему прилагается специальное устройство.

4.3. Все дети делают ее в детском саду.

Подвижные игры.

А теперь я предлагаю вам разделиться на 2 команды и придумать им названия.

1. Соревнование «Игра в снежки». Кто больше соберет «снежков» в свое ведро? (Дети на скорость собирают рассыпанные по полу «снежки». Побеждает та команда, которая собрала больше «снежков».)

2. Эстафета «Весёлые зайчики» (Два ребёнка медленно крутят скакалку вокруг своей оси, другие ребята перепрыгивают через неё. Побеждает та команда, которая сделала больше прыжков).

Использованные источники

1. Малов, В. И. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Спорт / В.И.Малов. – Москва : ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001. – 448 с. : ил. - Текст : непосредственный.

2. Регулян, В. Ф. Стать сильнее сильного / В.Ф.Регулян. – Екатеринбург : ИПП «Уральский рабочий», 1993. – 608 с. : ил. - Текст : непосредственный.

3. Шалаева, Г.П. Большая книга о спорте / Г. П. Шалаева. – Москва : АСТ: СЛОВО, 2011. – 144 с. : ил. – Текст : непосредственный.