**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

Всем известно вам ребята

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать

Как здоровым стать!

Чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Что же такое спорт?

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.  
Спорт вызывает у всех уваженье.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все, кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться.

Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Спортом необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсменом. Это поможет укрепить иммунитет. А значит, вы будете меньше болеть и скучать дома.

Юное тело своё закалять,

Больших добиваться высот.

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам в этом спорт.

Когда вы занимаетесь спор-том, ваш организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму двигается быстрее, а значит, вы быстрее справляетесь с атаками микробов.

Чтоб расти  и развиваться,

Ни по дням, а по часам:

Спортом нужно заниматься

И тебе, и мне, и нам!

Тогда мы будем смелыми,

Ловкими, умелыми,

Быстрыми и сильными,

И непобедимыми!

Во время занятий спортом в организме вырабатывается «гормон радости». Поэтому после занятий спортом вы чувствуете себя весёлым и жизнерадостным.

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

Мы дружить со спортом будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

Все мы скажем «нет» простуде,

Нам болезни нипочем.

Мы хотим дружить со спортом: информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библи-отечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2019. – 20 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Внеклассное мероприятие для школьников о пользе спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://videouroki.net/razrabotki/vnieklassnoie-mieropriiatiie-dlia-shkol-nikov-o-pol-zie-sporta.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 19.03.2022).
2. Сценарий занятия «Спорт и здоровье» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://урок.рф/library/sport_i_zdorove_124447.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 19.03.2022).
3. Сценарий спортивного праздника в начальной школе[Электронный ресурс]. - Режим доступа : https://kladraz.ru/blogs/15695/scenarii-sportivnogo-prazdnika-v-shkole.html, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 19.03.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)