

**Наименование проекта:**

# КНИГА, СПОРТ, ИГРА – УРА!

**Наименование организации:**

Костенеевская сельская библиотека – филиал №11 МБУ «Централизованная библиотечная система Елабужского муниципального района», Республика Татарстан

**Тематика направления:** Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни.

**Срок реализации проекта:** 1 сентября 2018 г. – 30 ноября 2019 г.

**Целевые группы проекта:** дети, молодёжь, многодетные семьи, пенсионеры

**Бюджет проекта:** 30 тыс. рублей

**Автор и руководитель проекта:** Г.Д. ЭРКАЕВА

**Юридический адрес:**

423624, Республика Татарстан, Елабужский район, село Костенеево, ул. Молодежная, д. 30

**Телефон:** 8 917 285 89 26

**Электронная почта:** [erkaevaguzal@mail.ru](mailto:erkaevaguzal@mail.ru)

## Обоснование социальной значимости проекта «Книга, спорт, игра – ура!»

*Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического.*

*П.Ф.Лесгафт*

*Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли.*

*Жан Жак Руссо*

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей учёбы, работы, стремится к самосовершенствованию.

Известно, что слово может оказать благотворное, а иногда даже целебное действие. При этом в печатном виде слова не теряют своих свойств. Этот метод восстановления душевного равновесия называется библиотерапия (лечение книгами). **Книга дарит здоровье души.**



Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем. Человек, занимающийся спортом, лучше справляется со стрессами и житейскими проблемами. И, наконец, спорт воспитывает силу воли. Дисциплинируя свое тело, человек изгоняет из своей души лень, ведь только сильные духом способны победить свои вредные привычки. **Спорт – залог здоровья.**



Трудно переоценить вклад игры в развитие ребёнка. Играя, он познаёт мир, учится общаться, совершенствует физические, интеллектуальные и волевые навыки. В игре дети способны решить много проблем и добиться разных высот, причём сделать это именно играючи – то есть легко, естественно и с удовольствием. **Игра - это развитие, общение и досуг.**



**Вывод:** книга, игра и спорт – это три составляющих, которые необходимы для развития гармоничной личности: спорт для тела, книга для души, игра для развития. Всё это можно объединить в одном учреждении – библиотеке.

**В 2017 году сельская библиотека разместилась в здании школы. И это здорово!** В школе знания получают, в библиотеке приумножают. Во время перемен и после занятий в школе, дети спешат в библиотеку, потому что у нас интересно.





## Цель проекта:

Сделать библиотеку развивающим, культурно-оздоровительным центром, в котором сельские жители могут умственно, физически развиваться, корректируя своё здоровье.

Для выполнения поставленной цели определены следующие задачи:

- обеспечение психологического и эмоционального комфорта;
- выявление одарённых детей, помощь им в развитии;
- создание условий для приобщения к чтению и самореализации каждого юного пользователя;
- поддержка и пропаганда практик здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья.

## Целевые группы проекта:

### Дети



## Школа материнского чтения

11 января в Костенеевской сельской библиотеке открылась школа материнского чтения «Я с книгой открываю мир!» для мам и их детишек от 1 года до 7 лет. Цель — возрождение традиций семейного чтения, организация семейного общения досуга детей и родителей.



## Молодежь



## Клуб «Надежда»

Назначение клуба «Надежда»: организация культурного досуга людей пожилого возраста. Работает клуб с 11 марта 2016 года по программе «Жизнь в удовольствие!» по трём направлениям: здоровый образ жизни (*фитнес, ароматерапия, питание*); хобби (*рукоделие, садоводство-овощеводство, кулинария*); повышение самооценки (*выступления, концертные номера, компьютерный всеобуч*). Наши встречи проходят два раза в неделю, мы занимаемся по два часа (*один час – фитнес, и один час работаем по одному из выбранных направлений*). Клуб активно распространяет физическую культуру в массы и участвует в различных мероприятиях, организованных библиотекой.





# Механизм реализации проекта

## Через книгу к спорту

*Всю жизнь мою я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй. Я особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т.е. соединял "голову с руками".*

*И.П. Павлов, академик,  
лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии.*

**В нашем сельском поселении сельская библиотека – это единственное место, где каждый может найти себе занятие по душе и с пользой провести свой досуг.**

Казалось бы, у нас есть многое для развития детей. Нам хотелось бы, чтобы наши дети **были и физически развиты**. Приобщать детей к спорту и физической активности необходимо с малых лет. Но у сельских жителей нет возможности посещать спортивные секции или совместные тренировки.

Как правило, школьники приходят в библиотеку уставшие после учебных занятий, которые требуют от них напряженного умственного труда, активизации внимания, усидчивости и правильной рабочей позы в течение всего урока. Отдых и разрядка им просто необходимы.

Гимнастический мяч – это отличное средство для спортивной и лечебной гимнастики. Он помогает развивать и укреплять мышцы спины, живота, ног, рук, формирует правильную осанку у детей, и корректирует ее у взрослых. А также помогает снять напряжение и улучшает координацию. Несколько минут занятий на гимнастическом мяче снимут напряжение и укрепят здоровье школьников.



Мы обратили внимание, что дети любят сидеть, лежать на полу во время игр и чтения книг. Поэтому мы хотим приобрести вместо ковров гимнастические маты, так как они мягкие, толстые, а значит, теплые, за ними легко ухаживать. Если вдоль нескольких стеллажей разместить узкие массажные коврики, то ребята, выбирая книги, будут и заниматься тренировкой мышц стопы.

Во время работы на компьютере и чтения книг у человека нарушается осанка, а это негативно сказывается на состоянии позвоночника и всех суставов, человек также напрягает внимание. Это способствует более быстрому наступлению утомления. Поэтому необходимо делать перерывы.

**Смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность.**

Мы подобрали тренажеры, которые можно **использовать как комфортные, рабочие места для чтения книг и для физических занятий**, так как они имеют мягкие, большие сиденья, которые легко регулируются и могут выдержать людей с различной весовой категорией, так как в нашу библиотеку ходят не только дети, но и взрослые.



Это тренажер комплексный. Его особенности: эффективен для тренировки мышц пресса, спины и боковых мышц торса, так как гибкая конструкция с амплитудой движения в 360 градусов позволяет выполнять множество упражнений в удобном сидячем положении. Мягкий валик, прилегающий к спине, обеспечивает терапевтический массаж спины в процессе занятий. **Всего несколько минут в день веселой и бодрящей тренировки помогут человеку не только восстановиться, но и довести своё тело до совершенства.**

Мы думаем, такой тренажер должен быть во всех учреждениях, где работа предполагает интеллектуальный труд и проведение целого дня в сидячем положении за компьютером.

Позанимавшись на тренажерах, дети могут дальше продолжить работать умственно и развиваться творчески.

И будет у наших пользователей здоровое тело и здоровый дух!

## От игрушки – к книге

**От игрушки – к книге** – это один из самых эффективных способов привлечения читателей в библиотеку. Читатели узнают о нас и начинают приходить в библиотеку целенаправленно.

Первая игрушка, которая появилась в библиотеке, это была игрушка из киндер-сюрприза. Увидев её, дети стали приносить свои игрушки, благодаря чему, у нас появилась целая коллекция игрушек. Так в библиотеке появилась железная дорога, машинки, конструкторы. Ребята приносили и настольные игры, некоторые из которых придумали сами. В библиотеке часто дети играют в познавательные игры.



Из конструктора Lego мальчики собрали полицейский участок, корабль, машины, мотоцикл, ракету, вертолёт. Нравятся детям собирать и пазлы, мозаику, домики, опознавательные знаки из деревянных геометрических фигур.

Малыши не отходят от книжек-игрушек, которые библиотека смогла приобрести, обратившись к депутату Р.З. Шигапову Это книги с дисками, пазлами, трафаретами, магнитиками.

Играя по книгам Е.Г. Розановой «Книга игр», Т.А. Ломтевой «Большие игры для маленьких детей», В.А. Якуповой «Музей детства в Казани. Истории об играх и игрушках в Татарстане» дети узнают о новых и забытых играх. Эти книги помогают вырастить из каждого ребёнка здорового и интересного взрослого человека.



Таким образом, наши дети, играя, развиваются. А значит, с пользой проводят время. Когда библиотека приглашает на мероприятия взрослых, то они часто приходят со своими детьми. Малыши сразу отправляются в детский уголок, а мы спокойно ведём беседы, проводим мероприятия. После мероприятий родители, как правило, для своих детей берут книги.

Учащиеся начальных классов приходят в библиотеку после уроков и сразу принимаются за игры. И не удивительно: они устали, им нужна разрядка. Наигравшись, они вспоминают о домашних заданиях, о книгах, которые задали прочитать. И поиграли, и книги взяли.

Часто во время игр кто-нибудь из детей читает книги вслух, а другие играют и слушают, иногда библиотекарь включает аудиокниги со сказками. Дети, наигравшись, переходят к детским журналам, книжкам.

Теперь при слове «библиотека» у детей загораются глаза. Они буквально живут в библиотеке. Наши малыши, едва научившись ходить и говорить, уже знают, где находится библиотека, и могут произнести это слово.

### Реклама проекта

В целях рекламы проекта в библиотеке будут развешены плакаты, пропагандирующие чтение и спорт. Это социальная реклама «Пробежаться с писателями» — «Занимайся чтением» — классики русской литературы, переоделись в спортивные костюмы и рекламируют чтение на знакомом всем «спортивном языке».



А также плакаты со спортсменами, пропагандирующие чтение.



В течение действия проекта в библиотеке будут проводиться различные мероприятия, пропагандирующие спорт и здоровый образ жизни.

## Календарный план проекта

Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
Тренировка для ума	Интеллектуальные игры по 30 минут в день	Раз в неделю
7 эффективных упражнений для головы и тела	Цикл занятий по гимнастике	Раз в неделю
Зорко око	Гимнастика для глаз	Раз в неделю
Прямо в точку!	Точечный массаж головы и кистей рук	Раз в неделю
Литературный марафон	Чтение вслух любимого всеми произведения по очереди	Сентябрь 2018 г.
Спорт для тела, книга для души	Рекламный проект	Сентябрь 2018 г.
Рецепты здоровья для вашей семьи	Выставка-обзор	Сентябрь 2018 г.
Учитесь любить своего ребенка	Урок-игра	Октябрь 2018 г.
Поиграй со мною, папа	Урок-игра, презентация книг с играми	Октябрь 2018 г.
«Доктор книга» – Если у вас...» Ряд рекомендованных книг к жизненным ситуациям	Рекомендательная выставка книг	Ноябрь 2018 г.
Читаешь больше – живёшь дольше	Рекламный проект	Ноябрь 2018 г.
Что? Где? Когда?	Интеллектуальная игра	Декабрь 2018 г.
Чудо-дерево (книги, лечащие хандру, грусть, тоску, страхи и агрессию)	Урок-концерт	Декабрь 2018 г.
Воля к борьбе	Театрализованное представление	Декабрь 2018 г.
Чтение лечит	Беседа с родителями	Январь 2018 г.
Душа обязана трудиться	Поэтический час с участием поэтов	Январь 2019 г.
Книги – прекрасное вложение средств	Вечер-диспут	Февраль 2019 г.
Кто хочет стать миллионером	Интеллектуальная игра	Февраль 2019 г.
«Я жду встречи с вами...» (Новинки художественной литературы.)	Выставка-анонс	Март 2019 г.
Витаминная азбука для детей	«Витамины» будут выдаваться детям в стихах	Март 2019 г.
Сказка учит жить	Цикл занятий по сказкам «Колобок», «Волк и семеро	Апрель 2019 г.

	козлят», «Гуси-лебеди» и др.	
Радуйся жизни – будешь здоров (о пользе смеха, танцев и спорта)	Обзор по журналам «Здоровье»	Апрель 2019 г.
Художники настроения (влияние цвета на настроение)	Занятие	Май 2018 г.
Правила дорожного движения изучаем по книге А. Усачева «Правила дорожного движения. Для будущих водителей и их родителей»	Презентация книги	Май 2019 г.
О, спорт, ты мир!	Интеллектуально-физическая летняя олимпиада	Июнь 2019 г.
Веселая книга	Праздник для детей	Июнь 2019 г.
Флешмоб «Зарядка»	Упражнения на свежем воздухе всем селом	Июль 2019 г.
Рецепты здоровья для вашей семьи	Выставка-обзор	Июль 2019 г.
Счастье – это когда тебя понимают	Диалог-беседа с психологом	Август 2019 г.
Чтение – дело семейное	Семейное консультирование	Август 2019 г.
К здоровью без лекарств	Презентация лекарственных трав	Сентябрь 2019 г.
Давайте говорить друг другу комплименты	Беседа	Сентябрь 2019 г.
В мире эмоций	Классный час для старшеклассников	Октябрь 2019 г.
О здоровом питании	Час полезной информации	Октябрь 2019 г.
Литературное кафе «Магия чтения»	Чтение отрывков из любимых произведений	Октябрь 2019 г.
Жить здорово!	Шоу, снятие видеоролика, пропагандирующего чтение и спорт	Ноябрь 2019 г.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Повысится посещаемость библиотеки.
2. Расширится роль библиотеки – Библиотека как центр развития местных сообществ.
3. Сельские жители начнут внимательнее относиться к своему здоровью.
4. Дети с малых лет будут приобщены к чтению и спорту.



## Смета расходов

Вид оборудования	Количество	Стоимость каждого предмета	Общая стоимость Руб.
Тренажер комплексный AB DUER LS-108	1	1 499	1 499
Тренажер Baby Gym "Плечи сидя"	1	3 199	3 199
Пресс-скамья Brumer NT202	1	2 499	2 499
Мяч гимнастический Alonsa RG-3 (75 см)	1	799	799
Мяч гимнастический массажный с насосом	1	935	935
Массажер капиллярный для головы Суперантистресс	2	130	260
Мат гимнастический (1000*2000*100 мм) сине-голубой	1	3 485	3 485
Мат гимнастический трансформер 3 сложения (1000*1500*60 мм)	1	2 320	2 320
Массажер для ног большой с шипами	1	370	370
Диск здоровья двухцветный	1	455	455
Табурет-лестница, голубой (ИКЕА)	1	2 499	2 499
Детский стул Маммут (ИКЕА)	6	699	4 194
Стол детский Маммут (ИКЕА)	1	1 999	1 999
Стул рабочий Снилле (ИКЕА)	1	1 999	1 999
Игра настольная "Хоккей"	1	1 799	1 799
Игра настольная 6 в 1 (шахматы, шашки, нарды, покер, домино, кости)	1	245	245
Подготовка и выпуск печатного издания (брошюры, буклеты, плакаты и др.)	5	288,8	1 444
<b>ВСЕГО</b>			<b>30 000</b>

Библиотекарь Костенеевской сельской библиотеки: \_\_\_\_\_ Г.Д. ЭРКАЕВА

