

Автор: Чванова Н.В.

Как победить себя!

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята, учителя, уважаемые родители, гости! Мы приветствуем вас на «Классных встречах».

аплодисменты

Напоминаем, что идет прямая трансляция нашей встречи и давайте поприветствуем онлайн участников.

Ведущий: Немного из истории! «Классные встречи» - проект Российского движения школьников, это уникальная возможность лично пообщаться с деятелями культуры и искусства, учеными, спортсменами, общественными деятелями и известными личностями современности, а также возможность заявить о себе. С 2019 года этот проект вошел в Федеральный проект «Социальная активность» Национального проекта «Образование».

Как же будет проходить наша встреча? Вначале встречи гость немного расскажет о себе, потом переходим к вопросам из зала. Далее у нас будет автограф-сессия, где вы можете получить автограф. И в конце – фото-сессия с гостем.

Сегодня главный гость нашей встречи Николай Григорьевич Дужий, один из лучших бегунов на длинные дистанции. Приглашаем Вас, Николай Григорьевич, занять почетное место участника нашей «Классной встречи».

Гость поднимается на сцену

Ведущий: Николай Григорьевич, расскажите немного о себе. Как вам удается не останавливаться на достигнутом и продолжать преодолевать себя и вдохновлять своим примером окружающих людей.

Гость рассказывает свою историю успеха

Ведущий: В жизни каждого человека, спорт играет очень важную роль. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме и придаёт людям энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря спортивным занятиям, мы становимся более активными и жизнерадостными. Из всего этого можно сделать выводы, что спорт положительно влияет на повседневную жизнь абсолютно любого человека. Сегодня у вас есть возможность задать вопросы Николаю Григорьевичу. Перед тем как задать вопрос, не забудьте представиться: назвать свою фамилию и имя.

Три-пять вопросов

Ведущий: Мы все знаем, что очень важно начинать день со спорта – с небольшой зарядки! Утренняя зарядка помогает организму проснуться — вы разгоняете кровь по всему организму, и он (в том числе мозг) начинает работать быстрее.

Николай Григорьевич, может быть, у вас есть какие-то особые упражнения, которыми вы можете поделиться с ребятами.

Предлагаем всем встать со своих мест

Ведущий: А теперь внимание на экран....

Включается видео отрывок **Н. Д.**

Ведущий: Вот такой совет мы можем дать всем, кто ленится заниматься спортом! Поставьте цель, наметьте план, придумайте себе награду! Попробуйте побороть свой страх перед трудностями и боязнь столкнуться с проблемой лицом к лицу.

Ведущий: Гости нашей встречи находятся в таком возрасте, когда привычки только формируются. Николай Григорьевич, скажите, пожалуйста, какие виды спорта привлекали вас в детстве? Какие секции вы порекомендуете посещать ученикам Изварской школы?

Ведущий: Николай Григорьевич, вы готовы ответить на еще несколько детских, а возможно и взрослых вопросов?

3-5 вопросов

Ведущий: Уважаемые ребята и гости нашей встречи, сейчас вы можете подойти к Николаю Григорьевичу и получить автограф на память.

5 минут на автограф-сессию и сразу общее фото

Ведущий: Дорогие друзья, наша встреча завершилась. Давайте поблагодарим за участие в ней Николая Григорьевича. Николай Григорьевич, мы благодарим Вас за то, что нашли время принять участия в нашем событии, что Вы поделились секретами Как победить себя. Надеюсь, от нашей встречи у Вас остались только положительные эмоции. И в знак признательности мы вручаем вам знак гостя Классной встречи РДШ.

А ребятам мы желаем помнить, что всё в Наши руках! До новых классных встреч!