

Государственное автономное учреждение  
Республиканский центр социально-  
психологической помощи семье, детям, молодежи

**Сборник сценариев мероприятий  
по пропаганде здорового образа  
жизни**

*Рецензент:*

**Асафьева Н.В.** - кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии БГУ

*Редакционный совет:*

**Нурмухаметова А.А.** – директор государственного автономного учреждения Республиканский центр семье, детям, молодежи  
**Багдасарова К.С.** – заместитель директора по научно-методической работе государственного автономного учреждения Республиканский центр семье, детям, молодежи

*Автор-составитель:*

**Хусаинова З.А.** – заведующая организационно-методическим отделом государственного автономного учреждения Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи  
**Давлетова О.В.** – методист организационно-методического отдела государственного автономного учреждения Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи  
**Иргалина Г.Г.** – методист организационно-методического отдела государственного автономного учреждения Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи

В данном издании представлены сценарии проведения мероприятий специалистов, оказывающих социально-психологическую помощь населению по пропаганде здорового образа жизни.

Издание представляет интерес для широкого круга специалистов, педагогов, организаторов детского отдыха и мн. др.

Введение.....	3
<b>1. Профилактика вредных привычек</b>	
1.1.Сценарий выступления команды волонтеров «Дельфин» «Сделай свой выбор» (Степанова Н.Ю. г.Нефтекамск) .....	8
1.2.Сценарий выступления агитбригады «Три девицы под окном...»(Степанова Н.Ю. г.Нефтекамск) .....	10
1.3.Сценарий выступления агитбригады «Вы всё ещё курите и пьёте, тогда мы идем к вам» (Степанова Н.Ю. г.Нефтекамск) .....	16
1.4.Сценарий выступления команды волонтеров «Дельфин» (Степанова Н.Ю. г.Нефтекамск) .....	17
1.5. Сценарий «Мы выбираем жизнь».....	20
1.6.Внеклассное мероприятие среди подростков «Подумай, оглянись вокруг, реши – что важно в жизни».....	23
1.7.Сценарий агитбригады «ПОМОГИ СЕБЕ САМ».....	38
<b>2. Пропаганда здорового образа жизни</b>	
2.1.Проект флешмоба по пропаганде ЗОЖ: «Здоровье-это здорово!».....	42
2.2.Сценарий агитбригады "За здоровый образ жизни"..	45
2.3. Акция «Оставайся на линии жизни».....	51
2.4.Сценарий выступления волонтерской группы «ЗОЖ - решение всех проблем!».....	54
2.5.Акция лекторской группы детско-юношеской организации «Здоровое поколение».....	58
2.6.Сценарий мероприятия «Россия, Русь! Храни себя, храни!».....	63
<b>3.Спортивно-развлекательные мероприятия</b>	
3.1. «Спорт это ...» (Мукаева Э.И. г. Баймак).....	78
3.2 «Мама, папа и я – спортивная семья» (Мукаева Э.И. г. Баймак).....	82
3.3 Спортивно-развлекательное мероприятие «Мы строим дом» (Мукаева Э.И. г. Баймак).....	84
3.4 Спортивно-массовое мероприятие «Олимпийцы	

среди нас» (Мукаева Э.И. г. Баймак).....	87
3.5 Сценарий агитбригады «Будь здоров!».....	90
3.6 «Здоровый образ жизни - Да!».....	99
<b>4. Разработки мероприятий для летнего лагеря</b>	
4.1 Репка (Музыкальная сказка к празднику здоровья и спорта) .....	104
4.2 Спортивно - развлекательная игра ШАР - АХ ШОУ.....	113
4.3 Сценарий для летнего лагеря. Стартинейджер.....	115
4.4. Сценарий летнего лагеря. Спортивные соревнования.....	120
Список использованной литературы.....	131

## Введение

Отношение подрастающего поколения к своему собственному здоровью в современной России при высоком уровне запросов - интеллектуальных, материальных, социальных - оставляет желать лучшего. «По данным социологических исследований, проведённых НИИ комплексных социальных исследований Санкт-Петербургского государственного университета, современная молодёжь причисляет здоровье к числу важнейших личных приоритетов, но при этом у неё не сформирована внутренняя готовность к укреплению здоровья, к соблюдению элементарных гигиенических навыков, к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Каждый пятый молодой человек не желает заниматься доступными видами спорта. В результате две трети детей к 14 годам имеют хронические заболевания, до 80% выпускников школ из-за этого получают ограничения в выборе профессии и не способны выполнить нормы ГТО и БГТО 60-х годов, с которыми легко справлялись школьники тех лет. Здоровье и уровень физического развития свыше 40% призывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой» (А. Фурсенко).

Опыт показывает, что эффективным средством решения проблем, связанных со здоровьем молодых людей, является профилактика их возникновения на ранних стадиях. Для этого работникам центров, служб, подростковых клубов, занимающимся работой с детьми, подростками и молодёжью, необходимо:

- укреплять взаимодействие в решении этих проблем с органами здравоохранения, образовательными учреждениями, библиотеками, милицией, комитетами по делам молодёжи, культуре и спорту, комиссиями по делам несовершеннолетних и другими заинтересованными организациями;

- организовать комплексную, планомерную работу по отдельным программам;
- усилить просветительскую деятельность с родителями - начального и основного воспитательного звена;
- формировать устойчивую ориентацию молодёжи и подростков на здоровый образ жизни через традиционные и новые оригинальные формы организации досуга.

Работникам культуры нужно не только бороться с негативными явлениями и проблемами, а постоянно формировать и даже культивировать у молодёжи, особенно у подростков, представление о здоровом образе жизни, которое определит затем здоровое поведение.

Элементами представления о здоровье являются спорт, красота, сила, радость, бодрость, жизнь. Периферическую систему образуют понятия: улыбка, хорошее настроение, самочувствие, счастье, правильное питание, веселье, уверенность в себе, витамины, энергия, активность, свежий воздух.

Элементы и понятия можно разделить на группы категорий:

- образ жизни как способ поддержания здоровья (спорт, правильное питание, бег, зарядка, физкультура);
- позитивные эмоциональные проявления (радость, хорошее настроение);
- физические характеристики человека (красота, румянец, свежесть и пр.);
- психологическое и физическое благополучие и активность здорового человека.

Учитывая это, работники культуры, специалисты комитетов молодежной политики при подготовке массовых мероприятий (конкурсов, игр КВН, фестивалей, различных программ для молодёжи) могут использовать:

- тесты, анкеты, опросы, викторины (совместно с образовательными учреждениями);
- обзоры литературы, циклы книжных выставок, циклы бесед (информационная работа совместно с библиотеками);

- встречи со специалистами, представителями духовенства;
- выставки плакатов, листовок, рисунков, вернисажи;
- марафоны, ток-шоу, акции и манифестации (совместно с комитетом по делам молодёжи, культуре и спорту).

Министерство молодежной политики и спорта и государственное автономное учреждение республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи совместно провели республиканский конкурс видеороликов и сценариев мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи, который проходил в два этапа. В нем приняли участие 16 человек из 7 городов и районов республики, представивших вниманию жюри 8 видеороликов. 8 сценариев мероприятий по пропаганде ЗОЖ. В данном сборнике вниманию специалистов КДМ республики предлагаются лучшие сценарии мероприятий этого конкурса, а также другие методические материалы по пропаганде здорового образа жизни.

Хусаинова З.А. зав. отделом  
организационно - методической работы  
ГАУ РЦСППСДМ.

## 1. Профилактика вредных привычек

### 1.1.Сценарий

выступления команды волонтеров «Дельфин».

«Сделай свой выбор!»<sup>1</sup>

(Выход участников под музыку «Нефтекамск».)

- Здорово девчонки!!!

- Привет пацаны!!!

**Вместе: Команда «Дельфин» называемся мы!!!**

- Мы, та самая команда, которая любит жить!

- И наслаждаться жизнью!

- Жить!

- Дарить добро!

- Радоваться!

- Мечтать и действовать.

- Это в наших силах.

- **Это зависит от нас.**

**Песня:**

Хвастать мы друзья не станем

Знаем, что мы говорим

Быть здоровым - это модно

Быть здоровым - это класс!

Припев:

Ведь мы молоды, сильны, красивы

И в праве сами выбирать

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.

Любим мы свою команду

И друзей своих родных

Всем вам счастья и здоровья

Мы желаем от души

Припев:

И о нас все люди скажут

Мы танцоры и певцы

И работой мы докажем

Вот какие молоды!



Припев:

Не ценят иные жизнь свою и не хотят понять,  
Что вредные привычки способны всё отнять.  
Отнимут счастье и любовь, свободу, мир, тепло семьи и кров.

Люди! Пока не поздно

**Вместе: Остановитесь!**

Во имя своих матерей!

**Вместе: Остановитесь!**

Во имя своих семей!

**Вместе: Остановитесь!**

Во имя своих будущих детей

**Вместе: Остановитесь!**

**Песня на мотив «Ничего на свете лучше нету» в роковой обработке.**

Не губи свою ты жизнь заранее,  
В жизни ты найдёшь ещё призвание  
Тем, кто молод, не страшны тревоги,  
Нам открыты в жизни все дороги! (2 раза)

- Нам по душе здоровье и со спортом дружба.
- А табака, спиртного и наркотиков – не нужно!
- Мы на правильном пути
- И спорт поможет нам дойти!

Звучит музыка. Выступление ребят из «Юность десанта»

- Вы слышите время? Слушайте!
- Оно стучится в ваши сердца, взывает к вашему разуму:
- Пора сделать свой выбор!
- Пора определить свою жизненную позицию и жить достойно!
- Именно поэтому, именно сегодня, в этот час мы собрались, чтобы сказать
- Да! Здоровой, полной жизни, наполненной песнями и танцами, яркими красками музыки.

## Выступление брейк-данс

- Давайте жить интересно, ведь, сколько удовольствия можно получать от музыки, от занятий спортом, танцами.
- А самое главное от общения друг с другом.
- Ведь жизнь – это то, что люди стремятся больше всего сохранить и, случается, меньше всего берегут.
- Мы обращаемся к вам, ровесники, ваша жизнь в ваших руках!
- Ровесники, стремитесь к жизни!
- Выбери спорт, реализуй себя в музыке, докажи как силен твой дух.

- Дай руку мне ровесник!  
Чтоб с дружбой, шуткой, песней  
Идти по нашей жизни  
Нам было интересней!

- Мы признаем ценность своей жизни, понимаем, что сами строим свое будущее и будущее своей страны.
- Мы ведём здоровый образ жизни и станем достойными гражданами своей страны и всего мира.

**Вместе: Сделай и ты свой выбор!**

**Песня «Вот такие мы Зожисты»**

### **1.2.Сценарий выступления агитбригады «Три девицы под окном...»<sup>2</sup>**

**Действующие лица: Автор, 1 девица, 2 девица, 3 девица, Кощей, Сигарета, Змей, Баба – Яга,**

**Автор:** Одну простую сказку, а может и не сказку, а может не простую, хотим вам рассказать. Её мы помним с детства, а может и не помним, но будем вспоминать.

Три девицы под окном поздним-поздним вечером, думу думали о том, чем бы в жизни им заняться, чтобы жить и развлекаться.

**1 девица:** Кабы я была царица – говорит одна сестрица, - то на весь крещёный мир, приготовила б я пир. Нарядилась бы в шелка, вина б сладкие пила. Когда выпьешь – всё на свете, кажется мне в другом цвете.

**2 девица:** Кабы я была царица – говорит её сестрица – я б наркотики курила и по жизни бы парила: укололась, покурила – все проблемы быть–то смыло.

**3 девица:** Да в уме ли вы сестрицы – третья молвила девица.

**Автор:** Только вымолвить успела, дверь тихонько заскрипела

**1девица:** Это кто же к нам пришел? Это кто сюда зашел?

**Кощей:** Я – кощей! Аль не узнала? В детстве книжек не читала?

**2 девица:** Что мы видим? Что с тобой, ты наверное больной? Что за серый вид, да кости? Для чего пришел ты в гости?

**Кощей:** Поддержите! Поддержите! Мне советом помогите! Умираю, гасну я, что со мной мои друзья?

**3 девица:** Хоть тебе мы не друзья, но совет дадим всегда. Если будешь ты курить, то не будешь долго жить. Видишь кожа потускнела, помрачнела, постарела. Зубы тоже пожелтели, органы все заболели.

**1девица:** Страшно стало тебе жить? Надо бросить бы курить!

**Сигарета:** Моё имя – Сигарета! Я красива сильна, я знакома с целым светом, очень многим я нужна. Мозг и сердце я дурманю – молодым и старикам, независимо от знаний, скажем прямо – слабокам. Запомни человек – дружба со мною, сокращает твой жизненный путь!

**Кощей:** Брошу, брошу я друзья! Всё! Курить не буду я! Буду спортом заниматься, Закаляться, обливаться.

**Автор:** Заскрипела снова дверь, непонятный входит зверь. Весь зелёный – это змей, разбегайтесь все скорей.

**Змей:** Отчего вы испугались? Растерялись, разбежались? Разве я не симпатичен, не умён, не энергичен?

**2 девица:** Отойти-ка от меня, дурно пахнет от тебя.

**3 девица:** Как стал вино употреблять, разным зельем стал дышать, ты зачах, загнулся милый, нет в тебе уж прежней силы.

**1 девица:** Это всё из - за вина? Я б такую же была?

**3 девица:** Да, алкоголь и никотин с красотой не совместим. Знай алкогольные покупки, толкают на безумные поступки и коль не в силах ты от рюмки отказаться, в тюрьме не долго отказаться.

**2 девица:** Если будешь пиво пить – будешь памперсы носить!

**Змей:** Убедили, убедили, вы меня уговорили. Уж не буду, уж не буду я вино употреблять. Буду, буду, буду я здоровье поправлять! Буду фрукты, овощи и соки употреблять!

**Автор:** Дверь слабо скрипнула слегка... Входит Баба – Яга.

**Баба – Яга:** Можно в гости к вам девицы. Ох, как удалось вам сохраниться! Ясный взгляд, манеры, наверно любят кавалеры! А я зачахла уж совсем. Тусклый взгляд, шалют нервишки, ем в лесу одни лишь шишки. Всё своё я отдала, за бесценок продала. Лишь бы денег мне найти на наркотик наскрести. Я осталась, в чём стою и кляню свою судьбу.

**3 девица:** Тебе надо бы лечиться, обратись-ка ты в больницу. Жизнь с начала ты начнёшь, посветлеешь, расцветёшь. Будешь выглядеть прилично, будет всё тогда отлично!

**Автор:** Глаза у нас намного выше ног – в том смысл я вижу и особый толк. Мы все сотворены, чтоб каждый мог всё осмотреть, чтоб сделать шаг.

**Все хором:** Пусть, счастлив будет каждый час – это раз.  
И не болит пусть голова – это два.  
Всегда активностью гори – это три.  
Старайся жить со всеми в мире – это четыре.  
Здоровьем не злоупотребляй – это пять.  
«Нет» - скажи привычкам всем – это шесть.  
И чтоб исполнились мечты – лишь досчитай  
до десяти.

### **Песня волонтеров г. Нефтекамска.**

1. Собрались мы однажды  
И это не зря.  
И решили, что нам  
Друг без друга нельзя.  
Встречаем рассветы,  
Чтоб сильными быть,

В гармонии с миром – 3 раза  
Нам надо прожить!

Припев:

Мы говорим – не унывай,  
И всё плохое забывай,  
Ты всё плохое забывай.  
И миру надежду несёт  
С давних пор,  
Ведь доброе сердце  
Твоё – волонтер!

2. И учит нас время  
Верить и ждать  
На встречу ветрам  
Парус дружбы поднять.  
«Нет» вредным привычкам!  
Наркотикам «Нет»!  
Друзья волонтеры – 3 раза  
Мы с вами. Привет!

Припев: – 2 раза.  
Мы говорим – не унывай,  
И всё плохое забывай,  
Ты всё плохое забывай.  
И миру надежду несёт  
С давних пор,  
Ведь доброе сердце  
Твоё – волонтер!

### **Волонтеры:**

Эй, друзья! Давно уже сидите!  
Ну-ка встаньте все, от кресел оторвитесь.  
Руки вверх повыше подымите!  
Воздух в легкие побольше наберите!  
А теперь внимание!

Сделайте движение!  
Повороты в стороны! ( раз, два – три, четыре)  
Прыжок и приземление! ( раз, два – три, четыре)  
Здесь играючи программу Вам вложили,  
Чтобы вы здоровыми до 100 лет дожили!

### **Будьте здоровы друзья!**

Главное друзья, чтобы не болеть,  
Чтоб здоровье крепкое до 100 лет иметь,  
Правильно питайтесь, спортом занимайтесь.  
С детства запомните мудрый совет-  
«Здоровье своё береги!»

Болезням любым дай в ответ только «Нет»!

### **Будь здоров! И друзьям помоги!**

Давайте, все вместе скажем друзья.  
«Наше здоровье - в наших руках!»

Запомните это!

### **Будьте здоровы друзья!**

Мы стараемся активно  
Нефтекамску помогать  
Все, какие только можно  
Недостатки изживать.

## **Частушки**

Хвастать милые, не станем,  
Знаем мы, что говорим,  
Хоть звёзд с неба не достанем,  
Но в работе мы горим.

И работой мы докажем,  
Что таланты у нас есть.  
И о нас все люди скажут,  
«Вот какие молодцы!»

Мы работаем отлично,  
Улучшаем свою жизнь.  
Нет у нас здесь безразличных,

И здоровью мы верны.

Любим мы свою команду  
И друзей своих родных.  
Всем вам счастья и здоровья  
Мы желаем от души.

### 1.3.Сценарий выступления агитбригады «Вы всё ещё курите и пьёте, тогда мы идем к вам»<sup>3</sup>

**Действующие лица: Волонтер (Босс), волонтер 1,  
волонтер 2, волонтер 3.**

**Представление нашей команды:** голос за кадром –  
Агитбригада ОПК «Октава» представляет...

**Волнтер (Босс)** – Альфия, где мой репортаж, я тебе месяц  
назад говорил, чтоб ты его положила вот на этот стол.

**Волонтер 1** – Несу, несу мой босс, (приносит). Вот мой  
репортаж на тему “Здоровый образ жизни”, прошу Вас  
посмотреть, (начинается просмотр репортажа).

**Голос за кадром** – мы приехали в детский садик под  
названием “Бамбуча” и там мы взяли интервью у трёх  
летнего ребёнка.

**Сценка 1: Танец Андрея (ребенок)**

Ребенок танцует, музыка заканчивается,

**Волонтер 1**– Андрюшенька твоё пожелание к большим  
дядям и тётям, которые не следят за своим здоровьем.

**Волонтер 2:** Люди, Я желаю Вам большого здоровья! Не  
пейте, не курите, не принимайте наркотики и будете  
такими же, как Я!

**Волонтер 1**– Мы решили заглянуть в самый криминальный  
квартал, где живут наркоманы, алкоголики и курильщики.  
Вот, что мы там увидели!

**Сценка 2: Звучит песня наркомания.**

Стоят 2 наркомана принимают наркотики к ним подходит  
девушка встает на колени и просит у них дозу наркотика.



Они передают шприц девушке, она берёт его и принимает наркотик.

**Звучит песня “Я сошла с ума”** (она танцует, а вокруг неё прыгает смерть на скакалке. Девушка умирает, и смерть забирает её.)

### **Сценка 3: Про алкоголика**

Стоит жена, варит кушать. Подходит пьяный муж, просит на выпивку и раздаётся песня Игорька «Я тебе на выпивку не дам». Жена ему по голове сковородкой. Муж умирает, и смерть забирает его.

### **Сценка 4: Про курение**

**Смерть** – Вы всё ещё курите и пьёте, тогда я иду к вам.

**Вывод Волонтер 1:** И будет всё не так, как вы хотите:

Остановите руку со шприцом  
Всего лишь только вы поймите  
Не будет ничего потом!!!

**Волонтер 3:** Эх, вы, беспечные потомки  
Своих зажиточных отцов  
Храните никотин в своих карманах  
Исчадие зла, проклятие родов.

## **1.4.Сценарий выступления команды волонтеров «Дельфин»<sup>4</sup>**

**Действующие лица:** волонтеры команды волонтеров  
«Дельфин»

Включается музыка «Нефтекамск».

Текст за кулисами:

**Встречайте команду лидеров добровольческого движения пропагандистов за здоровый образ жизни «Дельфин» г. Нефтекамска.**

(Выход участников по диагонали по двое, построение в линию.)

**Волонтер 1:** Здорово девчонки!!!

**Волонтер 2:** Привет пацаны!!!

**Вместе:** Команда «Дельфин» называемся мы!!!

**Волонтер 3:** Мы встали вместе на новый путь.

**Волонтер 4:** И цель одна

**Вместе:** Помочь тебе мой друг!

**Волонтер 1:** Мы, та самая команда, которая любит

**Волонтер 2:** Жить!

**Волонтер 3:** И наслаждаться жизнью!

**Волонтер 4:** Мы, не курим и не пьём,

**Волонтер 1:** Спортом заниматься

**Волонтер 2:** И поэтому от многих

**Все:** Этим отличаемся!

**Волонтер 5:** Если братец куришь ты  
От сигарет тебе кранты.

**Волонтер 6:** Если вас спиртное гложет  
Взрослый дядя не поможет.

**Волонтер 2:** Брось сомненья, страх и грусть  
Впереди огромный путь.

**Волонтер 3:** Не кури ты и не пей

**Вместе:** Будешь всех ты здоровей!

Три притопа, три прихлопа, УАУ!!!

(Звучит фонограммы песни «Остров невезения»)

Мы сюда к вам прибыли,

Чтоб всё вам рассказать,

Чем-то поделиться,

Здоровья пожелать.

Если вы всё это

Запомните, друзья,

То вредная привычка

Вам будет не нужна.

**Волонтер 1:** Послушайте, что говорил А.П. Чехов: «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию».

**Волонтер 2:** Ежегодно по причине пьянства и алкоголизма погибает не менее 3,5 миллионов человек.

**Волонтер 3:** Курение сокращает жизнь на 5 – 10 лет.

**Волонтер 4:** Пьянство сокращает жизнь на 10 – 15 лет.

**Волонтер 5:** Наркомания сокращает жизнь на 20 – 25 лет.

**Все:** «О, люди мира, оглянитесь, подумайте, остановитесь».

**Волонтер 1:** Давайте будем жить все трезво,

**Волонтер 2:** Здоровьем нашим дорожа.

**Волонтер 3:** Не занимайтесь рано сексом,

**Волонтер 4:** Курить бросайте навсегда.

**Волонтер 5:** Хотим смотреть в лицо судьбе мы,

**Волонтер 6:** Чтоб не кидать все на авось;

**Волонтер 7:** Шагать по жизни твердо, смело,

**Волонтер 8:** О чем мечтаем, чтоб сбылось.

**Волонтер 2:** Здоровье нам дано не для того,  
Чтобы пить, курить или колоться.  
Здоровье мы должны беречь,  
Как честь свою и за него бороться!

**Волонтер 3:** Здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!

**Волонтер 4:** Сделайте правильный выбор!

**Вместе:** «Будущее в наших руках!»

Все поют песню волонтеров г. Нефтекамска.

### 1.5. Сценарий агитбригады «Возьми здоровье в XXI век»<sup>5</sup>

1. Привет девчонки, здорово пацаны,  
Мы с вами вместе, мы против наркоты.
2. Мы - молодежь двадцать первого века,  
В наших руках судьба человека.  
Против наркомании мы –  
Лучшие девчонки и пацаны!
3. Хоть ты лопни, хоть ты тресни,  
Здоровый образ у нас на первом месте.
4. Против наркотиков я!  
Против наркотиков ты!  
Против наркотиков мы!  
Лучшие спортсмены Большеуковской земли.

1. Жить!
2. Не пить!
3. Не курить!
4. Не колоться!

**Все:** Всё это вредные привычки!

С ними надо бороться.

5. Спаси свое здоровье,  
Спаси свою мечту,  
Спаси себя от смерти,  
Не пробуй наркоту.
6. Возьми себя в руки и волю в кулак,  
Запомни навеки: алкоголь - твой враг.
7. Всем сигареты вредны,  
И они нам не нужны,

Мы здоровье выбираем,  
Да и вам того желаем.

1. Как это прекрасно - жить на Земле!  
Встречать рассветы, провожать закаты,  
любоваться звёздным небом...  
И вдруг... Разумом не понять,  
С рук не смыть, не стереть.  
Расползается ВИЧ, приближается смерть!  
Друг мой, сосед мой, товарищ и брат!  
Слышишь тяжёлый и грозный набат?  
Кокаин, никотин, табак, водка, вино!

**Все: Места им в жизни быть не должно!**

2. Чтобы СПИД – чума 20 века –  
Не грозил ни мне, ни тебе...  
Помоги человек человеку,  
Чтобы быть человеком вдвойне!
3. Спорт, движение для нас  
Это просто высший класс.  
Мы – хозяева на этой планете.  
Выберите, что вам дороже:  
Чистый воздух или дым сигаретный

**Все: Помни!**

4. Сделать ошибку очень просто,  
Исправить – трудно.  
Не забывай протягивать руку помощи тому, кто попал в беду.  
Умейте выбирать друзей.

**Все: Помни!**

5. Старый друг лучше новых двух. Сейчас школа – самое важное место в нашей жизни, без знаний мы никто. Мы пришли в этот мир, чтобы жить и приносить пользу людям.

**Все: Помни!**

6. СПИД не спит! Единственное лекарство от СПИДа – ваш здравый смысл.

**Все: Помните!**

7. Шприц и игла – это не выход из положения.

**Все: Помни!**

8. Смелый не тот, кто научился курить, пить, принимать наркотики, а тот, кто сумел от этого отказаться и помог это сделать другим.

**Все: Помни!**

1. Жизнь дается человеку один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

**Все: Мы выбираем здоровье – здоровый образ жизни!**

1. Здоровому – всё здорово!
2. Мы выбираем здоровую нацию!
3. Мы выбираем здоровую Россию!
4. Мы выбираем здоровое человечество!
5. Здоровье – это единственная драгоценность!
6. Физкультуре и спорту **Все: – Да!**
7. Вредным привычкам **Все: – Нет!**
8. Физкультура и спорт – это сила наших дней!

Вед: Так давайте пожелаем друг, другу удачи, взявшись за руки. Возьмите сидящего товарища за руки. Поднимите сомкнутые руки вверх!

- Мы хотим быть здоровыми? Не слышу ответ... . . (ДА)
- Нам нужны вредные привычки? (Нет!)
- Отказаться от курения легко? (Нет)
- Но у нас есть сила воли? (ДА)
- Объявим войну сквернословии и хулиганству? (Да!)
- Докажем это сегодняшним агитпробегом? (Да!)
- Цель ясна? (Да!) ... -Тогда вперед!

Жизнь - это я, это мы с тобой  
Жить и гордиться своей судьбой  
Людам и свет, и радость приносить  
Жить надо так, чтоб небо не коптить.

Каждый выбирает для себя  
Женщину, религию, дорогу,  
Дьяволу служить или пророку  
Каждый выбирает для себя!

Так что у каждого из нас всегда есть выбор, главное не ошибиться!

- Мы говорим СПАСИБО всем, кто принял участие в нашем агитмарафоне!

- Мы верим, что сегодня каждый из вас задумался о своём здоровье.

- Мы верим, что каждый из вас обязательно сделает свой правильный выбор!

- Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас.

- Завершить сегодняшний марафон мы предлагаем песней «Это тебя касается».

- У вас есть слова песни! Подпевайте!

В сценарии использовались:- материалы из песни «Все, что тебя касается» - группы «Звери»

- материалы сценария марафона «Альтернатива» - 2006; авторы О.Г. Белоусова, М.П. Токарева, МОУ ОСШ №1 г.Излучинск

- материалы агитбригады «Окна роста», автор Т.А. Мануковская и другие.

### **1.6. Внеклассное мероприятие среди подростков «Подумай, оглянись вокруг, реши – что важно в жизни»<sup>6</sup>**

**Цель:** способствовать формированию условий для осознания подростком себя самоценной личностью, умеющей делать самостоятельный выбор, осознавая собственную нравственную, гражданскую и правовую ответственность за него.

**Задача:** научиться делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во все усложняющемся мире

**Оборудование:** тематические плакаты, выставочный стенд художественной литературы и публицистики по данной

тематике; буклеты - пропаганда против наркотиков и за здоровый образ жизни, видеопроектор.

*Ход мероприятия* (В роли ведущих могут выступать как учащиеся, так и преподаватели).

### **Ведущий 1.**

- Уважаемые ребята! Мы сегодня собрались здесь для того, чтобы поговорить о том, что наркомания - это зло, которое, найдя добровольную поддержку в вашем лице, способно не только коренным образом изменить вашу жизнь, но и до основания ее разрушить. Чтобы наш разговор не показался очередной формальностью (думаю, каждый немало слышал и знает о вреде наркотиков), мы решили познакомить вас с очень интересными фактами, о которых вы, возможно, даже не подозреваете. Делаем мы это не только с целью расширить ваши знания по вопросам о проблеме наркомании, но и для того, чтобы каждый из вас знал, что, принимая решение попробовать наркотик, вы берете ответственность не только за себя, но и за свое потомство, свою жизнь, свое будущее и даже за будущее своего народа.

**Ведущий 2.** По материалам газеты "Тревога" (№7, июль 2007 г.), В.В.Касплер, председатель Алтайского краевого отделения "Международной Ассоциации по борьбе с наркоманией и наркобизнесом" "Откуда у наркомании в России "растут ноги"?":

"На протяжении последних 10 лет мы задаем себе вопросы, на которые не находим ответа: почему Россию некие силы избрали в качестве главного плацдарма наркоагрессии? Как случилось, что страна, грешившая традиционным для русского народа пороком – пьянством, за неполные 10 лет выдвинулась на 5!!! Место в мире по числу наркозависимых, коих уже за бмлн.человек? И в этой кровавой мясорубке ежегодно только от передозировки умирают до 100.000 человек, остальные безвозвратно вычеркнуты из жизни общества.



Что это? Открытие "золотоносной жилы" мирового наркосообщества или хорошо продуманная политическая акция "неких" сил? Тогда почему в таких странах как США, Англия, Франция нет такой разнузданной наркотизации государств, почему не они, а Россия стала пятой в мире "наркодержавой"?

Ответ на эти вопросы можно найти в ставшем достоянием россиян секретном материале, в котором отражаются происходящие процессы в нашем государстве. Это директива Аллена Даллеса, бывшего директора ЦРУ и руководителя политической разведки США, так называемая "Американская доктрина борьбы против СССР", составленная еще в 1945 году. Вот что в ней говорится:

"Окончится война, все как-то устроится, и мы бросим все, что имеем, все золото, всю материальную помощь на оболванивание и одурачивание русских людей. Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти ценности поверить. Как? Мы найдем своих единомышленников, союзников и помощников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на Земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания.

Литература, театр, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать тех, кто станет насаждать в человеческом сознании культ секса, насилия, садизма, предательства – словом всякую безнравственность.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности.

Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, предательство, национализм и вражду народов будем насаждать в сознание людей.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться, что происходит. Но таких людей мы будем ставить в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества.

Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем таким образом расшатывать поколение за поколением, мы будем братья за людей с детских и юношеских лет, будем всегда главную ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать. Вот так мы это сделаем”.

(Во время чтения документа на экране транслируется фильм-коллаж или слайдовая презентация, сопровождаемые кадрами, подтверждающими материалы доктрины. Для создания такого фильма можно использовать материалы различных документальных хроник, отрывки из художественных фильмов, фильм "Право на жизнь", автор сценария и режиссер Борис Дворкин)

- И это им пока удастся...

### **Ведущий 1.**

- Скажите, почему именно Россию уже на протяжении многих веков и сейчас стараются поработить и разрушить, почему именно русский народ хотят уничтожить как нацию?

(Учащиеся высказывают свои точки зрения. На основании их ответов ведущим делается вывод)

Россия как никакая другая страна мира богата ресурсами различных направлений – материальных, природных,

людских; это одно из самых конкурентноспособных государств.

У русских людей есть вера, основанная на общечеловеческих ценностях, вера, ради которой он живут.

- Какие это ценности? (Любовь, семья, дружба, уважение, сострадание, милосердие, любовь к родной земле и Отечеству и т.д.)

У России сильно духовное начало, нравственный стержень, непобедимый русский дух, как говорил Л.Н.Толстой в своем произведении "Война и мир". И этот дух заявляет о себе в экстремальных ситуациях, когда приходит беда. Вспомним историю. Война с Наполеоном. В самой России множество неразрешимых проблем, главные из которых – крепостное право, почти приравненное к рабству, унижение прав и достоинств человека, подавление свободы личности и т.д. Но русский народ долго терпит и покорно несет свой крест. А вот случилась беда – враг напал на Россию, все как один, без принуждения, добровольно, поднялись на защиту родной земли, понимая, что выполняют свой СВЯЩЕННЫЙ долг перед Отечеством. Сразу забываются обиды – русский человек не помнит зла. И в этом сила и уникальность его. Поэтому такой народ так просто не сломить.

- Приведите примеры, где проявляется вся сила русского духа. (Борьба русского народа против иноземных завоевателей в XIII веке, Александр Невский, война 1941–1945 гг., захват школы № 1 в 2004 г. в Беслане и др.)

## **Ведущий 2.**

- Но вернемся в наши дни. В последние неполные два десятилетия влияние Запада стала все-таки разрушать нас. В конце двадцатого столетия ушло советское государство, исчезли идеалы, людям не во что стало верить. Русский человек без веры жить не может. Люди не видят будущего, живут одним днем. Власть над ними берут низменные потребности. Произошла подмена ценностей: значимыми

стали не истинные удовольствия – труд, любовь, семья, дети, дружба, бизнес (это сложно, требует приложения порой немалых усилий), а сиюминутные удовольствия, сиюминутная радость, к числу коих относится и наркотик, укрепляющий с каждым годом свои позиции. Но только эта радость в очень короткий срок переходит в зависимость, зависимость в болезнь, а такая болезнь часто заканчивается смертью. А наркоман уничтожает не только себя, он уничтожает своих потомков. Получается: нет продолжения рода – нет будущего, нет нации, нет государства. Все! По большому счету цель программы по уничтожению России достигнута. И причина тому – мы сами, самостоятельно сделавшие свой выбор, но при этом, не задумываясь серьезно об ответственности за него.

- Вы с этим согласны? (Ответы учащихся)

### **Ведущий 1.**

- И тем не менее, сегодня общество дает нам возможность проявить себя, реализовать в любой сфере деятельности, предоставляет полную свободу. Но нужно помнить, что только ЛИЧНОСТЬ способна сделать осознанный выбор, исходя из собственной самооценности, и нести за этот выбор ответственность. К сожалению, подавляющее число нашей молодежи в настоящее время подчиняется инстинкту толпы, обезличивается. Модно быть "как все", потому что в этом случае отвечать за свои поступки не надо. И забыли мы, что человек – это индивидуальность, это разум, это духовный стержень, это личность, которой свойственно в любых даже самых трудных ситуациях проявлять свои нравственные позиции и убеждения, свою сущность, свое разумное "я", оставаться человеком, которого не сломить. Очень важно умение твердо сказать "нет", если для вас что-то абсолютно неприемлемо. Вот это позиция сильного человека, самодостаточного! Яркими примерами сильной личности являются наши современники: писатель А.Солженицын - прочитайте его "Архипелаг ГУЛАГ" или "Один день Ивана Денисовича";

Виктор Шаламов, возьмите его "Колымские рассказы"; поэт песенник Михаил Танич, в недавнем прошлом руководитель группы "Лесоповал". А посмотрите на героя произведения Чингиза Айтматова "Плаха" Авдия. Через какие только трудности и унижения не проходили эти люди в своей жизни, сколько нечеловеческих страданий пришлось им пережить. Но ничто их не сломало. Почему? Да потому что у них есть тот самый нравственный стержень, та вера в себя, любовь к людям и жизни, которые держат их на плаву и которые никто у человека не может отнять. Они умеют сами делать выбор, нести за него ответственность и твердо сказать "нет" тому, что является безнравственным и ниже человеческого достоинства. Так вот и наша с вами задача – научиться противостоять тому духовному, психологическому и физическому самоуничтожению, которому так усиленно способствуют те, кому выгодно уничтожить Россию и русский народ.

## **Ведущий 2.**

- Мы говорили уже, что ставка делается прежде всего на молодежь. Как вы думаете, почему? (Молодежь - это будущее, это еще формирующееся сознание, поддающееся часто влиянию; это поиски себя, самоутверждение, не всегда имеющее твердую нравственную позицию; не всегда умение сказать "нет", чаще в силу своей неопытности и т.д.)

- Скажите, а вас всегда хватает смелости сказать "нет", когда вам предлагают или просят сделать то, что вам не совсем нравится, но при этом вы боитесь выглядеть трусом, слабаком, смешным или просто обидеть человека своим отказом? Давайте проверим это, проведя небольшой тренинг. Раз сегодня мы говорим о наркомании, то ситуации, которые мы вам предложим, будут отвечать одной задаче: вы должны убедительно и твердо сказать "нет", когда вам предложат попробовать наркотик.

Ситуации будут разные, ваши пути решения тоже, но суть одна – твердое "нет"!

(Приглашаются учащиеся, делятся на небольшие группы, им предлагаются ситуации, ребята их обыгрывают. Пока идет подготовка, внимание зрителей обращается на выставочный стенд с подборкой художественной и публицистической литературы. Фоном звучит классическая музыка)

Предлагаемые ситуации (расписаны на карточках и раздаются каждой группе ребят).

*Ситуация 1:* приятели-наркоманы ведут разговоры о приятном состоянии после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно.

*Ситуация 2:* старшие по возрасту наркоманы принимают подростка в свою компанию и стремятся приучить его к своим привычкам.

*Ситуация 3:* предложение принять наркотик имеет характер принуждения: "Если хочешь быть с нами, то ты должен быть как все и ничем не выделяться. Драться, так всем вместе, пить, курить, ловить "кайф" - тоже вместе. Иначе тебе не место в нашей компании..."

*Ситуация 4:* опытные и старшие по возрасту наркоманы вовлекают подростка в употребление наркотиков, спекулируя на его желании выглядеть мужественным и извращая это понятие.

*Ситуация 5:* подростку внушают мысль, что наркотики помогают преодолевать жизненные трудности.

*Ситуация 6:* наркоманы и торговцы наркотиков специально угощают ребят сигаретой с "начинкой" без их ведома.

*Ситуация 7:* наркоманы утверждают, что употребление наркотиков имеют вековую традицию, и поэтому наркомания якобы не только естественна, но и необходима.

*Ситуация 8:* молодым людям предлагают принимать наркотики "для улучшения сексуальных возможностей".

### **Ведущий 1.**

- Итак, мы с вами убедились, что в общем-то из любой ситуации можно выйти с достоинством и без риска "подсесть" на наркотик. Нужно только всегда помнить, что за свой выбор ты несешь ответственность сам и отталкиваться от внутреннего убеждения "я - сильная личность!" Условно все варианты разделить на типологию "отказов". Внимание на экран. (Идет показ и комментирование слайдов)

#### **Слайд 1. Отказ-соглашение**

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не дает согласие сразу. Формальный отказ типа: "вы не хотите выпить чаю?" - "Спасибо, но мне не удобно вас затруднять. В другой раз".

#### **Слайд 2. Отказ-обещание**

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент принять его не может. Этот вариант позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: "Пойдем завтра в театр?" - "С удовольствием, но завтра у меня факультатив".

#### **Слайд 3. Отказ-альтернатива**

Комментарий. Эта форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение. "Пойдем завтра в бассейн?" - "Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в парке".

#### **Слайд 4. Отказ-отрицание**

Комментарий. Он обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласиться ни при каких обстоятельствах. Здесь могут быть затронуты личные чувства предлагающего, обидеть его. Однако этот вариант резко снижает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем.

Например: " Нет, я ни за что не пойду с тобой в ресторан", "Нет, я не буду курить, т.к. это вульгарно" и т.д.

### **Слайд 5. Отказ-конфликт**

Комментарий. Крайний вариант отказа – отрицания. Агрессивен по форме, может содержать угрозу. Эффективен в случае грубого негативного внешнего давления.

### **Ведущий 2.**

- Установку на отказ от наркотиков необходимо воспитывать в себе не только на уровне поведения, но и на уровне неприятия и противостояния самой идеологии наркотизма. Те, кто распространяет наркотики и втягивает вас в свои сети, обычно стараются заразить вас таким убеждениями- идеями (показ слайдов):

Идея № 1 " Наркотик делает человека свободным"

Идея № 2 "Наркотики бывают "всерьез" и "не серьезно" - от них всегда можно отказаться"

Идея № 3 "Наркотики помогают решать жизненные проблемы"

Идея № 4 " Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни"

Идея №5 " Наркотики употребляют сильные и талантливые люди"

- Давайте постараемся разобраться и убедиться в "закономерности" этих идей. Приведите ваши доводы "за" и "против" каждого убеждения. (Идет дискуссия. В качестве вывода каждой идее противопоставляется реальный факт (на слайде):

Идея № 1 " Наркотик делает человека свободным"

Факт: наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

Идея № 2 "Наркотики бывают "всерьез" и "не серьезно" - от них всегда можно отказаться"

Факт: серьезно можно отказаться только один раз-первый. Но для всех он становится последним.



Идея № 3 "Наркотики помогают решать жизненные проблемы"

Факт: они всю жизнь превращают в огромные проблемы.

Идея № 4 " Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни"

Факт: избавляют, но только вместе с самой жизнью.

Идея № 5 " Наркотики употребляют сильные и талантливые люди"

Факт: все они, даже если и были такими, очень скоро потеряли и силу свою и талант. Убедитесь в этом сами. Вот фотографии тех людей, которых вы все знаете. Но их уже нет среди нас, все умерли от наркотиков. (Идет показ слайдовой презентации с фото известных людей, погибших от употребления наркотиков)

### **Ведущий 1.**

- Думаю, вы убедились в том, что реальность жизни наркомана далеко не так радужна и безопасна, как многие ее себе представляли. А вот этих людей, которым действительно можно позавидовать и да еще брать с них пример, вы тоже хорошо знаете. Они достаточно успешны, талантливы, волевые, упорны в достижении поставленной цели, их духовный, физический и интеллектуальный потенциал высок и постоянно развивается; у них есть негибемый ценностный стержень, вера в себя и титаническая работоспособность. И уж конечно, никакого отношения к наркотикам они не имеют. Вот, они, взгляните. (Идет показ слайдовой презентации с фото знаменитых спортсменов, актеров, режиссеров, артистов, художников, писателей, научных деятелей и т.д. В конце презентации для контраста можно показать слайд с фото наркоманов; обратить внимание и на контрастное музыкальное сопровождение презентации)

### **Ведущий 2.**

- Еще раз хочется напомнить, что только самоценная сильная личность способна сделать осознанный выбор и

знать об ответственности, которую она за свой выбор на себя возлагает.

У наркомана нет будущего, помните об этом всегда! Строя жизнь без наркотиков, вы выбираете жизнь, значит и будущее. Каким будет оно – зависит только от вас самих. Возвращаясь к самому началу нашего с вами разговора, отмечу, что только здоровая ( во всех смыслах этого слова), сильная нация способна укреплять свои мировые позиции и пресечь какие бы то ни было попытки со стороны уничтожить ее и свою страну. Мы не хотим вам навязывать свое мнение. Что выбрать – жизнь или смерть – решать каждому из вас. Да, и для справки предоставляем вам еще кое-какую небезынтересную информацию.

Во-первых, наркомания – это болезнь, которая не излечивается. Не верьте никаким рекламам по поводу обещаний раз и навсегда вылечиться от наркозависимости. Реклама-двигатель торговли, попросту говоря, "выкачивает" деньги. Деньги вы действительно заплатите по полной программе, а вот результат очень сомнителен, да и удовольствие это не из дешевых – до нескольких тысяч долларов. Иначе, почему же тогда клиники открываются без конца, а число наркоманов увеличивается с каждым годом? Стоит задуматься. А вот что говорит по этому поводу медицинский психолог из наркологического диспансера Копылова Т.В. (Информация выводится на слайде, но будет еще лучше, если такой специалист сам будет присутствовать и говорить)

Слайд: "Наркомания – это страшное НЕИЗЛЕЧИМОЕ заболевание. Тот, кто пристрастился к наркотикам, уже никогда не будет здоров. В медицине нет такого термина "выздоровление" для наркоманов. Есть медицинский термин "ремиссия" - это временное неупотребление наркотиков. Находясь в состоянии ремиссии, при любой стрессовой ситуации наркоман возвращается к приему наркотиков. А таких ситуаций в нашей жизни, к сожалению, очень много..."

Так что помните об этом, ребята, если вдруг возникнет соблазн...

### **Ведущий 1.**

- Во-вторых, не нужно думать, что за употребление и распространение наркотиков не будет проблем с законом (кстати, эти проблемы добавляются и ко всем остальным проблемам, которые появляются вместе с наркотиками). Будут проблемы, да еще какие! Убедитесь сами (показ слайда с комментариями ведущего).

Слайд.

"Уголовная ответственность, предусмотренная за хранение, сбыт и употребление наркотиков"

1. За приобретение и хранение  
Лишение свободы на срок до 3 лет.

Ст. 228 УК РФ

2 Сбыт или попытка сбыта (продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы)

От 3 до 7 лет с конфискацией имущества.

Ст. 228 ч3 УК РФ

3 Склонение к употреблению наркотиков

Ограничение свободы до 3 лет, арест до 6 лет, либо лишение свободы от 2 до 5 лет.

Ст. 230 УК РФ

4 Насильно заставить употребить другого – в результате смерть

Лишение свободы от 3 до 8 лет (6-12 лет).

Ст. 230 УК РФ

5 За выращивание запрещенных растений, содержащих наркотические вещества

От крупного штрафа до лишения свободы до 8 лет.

Ст. 231 УК РФ

6 За содержание притона для потребления наркотиков.

Лишение свободы до 4 лет.

Ст. 232 УК РФ

7 За содержание притона организованного группой

Лишение свободы от 3 до 7 лет.  
Ст. 232 УК РФ

- Все это вам информация для размышления...

## **Ведущий 2.**

- И, наконец, подводя итог нашего сегодняшнего разговора, давайте вместе посмотрим, какой же выбор каждый готов сделать прямо сейчас. У вас у каждого есть звездочка. Пожалуйста, наклейте ее на ватман под тем утверждением, которое является для вас единственно верным.

*(На доске записана тема мероприятия, под темой висит ватман. Ребята подходят к ватману и делают свой выбор. Фоном звучит классическая музыка)*

Подумай, оглянись вокруг, реши –

Что важно в жизни для твоей души...

Мне все равно. Я как все.

Жизнь дается один раз, надо испытать все удовольствия  
Я-личность! Я выбираю жизнь! Наркотикам нет место в моей жизни! Однозначно!

(После того, как ребята сделали свой выбор, ведущие комментируют результаты)

## **Ведущий 1.**

- И напоследок мы хотим вам раздать вот такие буклеты-памятки, чтобы они не дали вам забыть о том, что несет с собой наркотик.

### **Памятки**

*"Они рядом с тобой"*

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъездов с тоскливыми недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё время они проводят в поисках денег, чтобы купить очередную дозу.

Если поговорить с ними откровенно, они расскажут тебе, что их жизнь- жизнь "зомби", от укола до укола, их

жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими "улётами", своим знанием жизни, но каждый из них втайне завидует тебе, потому что они - рабы своей болезни, а ты свободен.

*"Что ты можешь сделать"*

Во-первых, реши для себя, раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.

Во-вторых, научись отказываться от того, что тебе не нужно. Подумай, как ты поступишь, когда тебя станут уговаривать, когда тебе будут говорить, что ты "слабак", когда тебя будут убеждать, что в жизни нужно всё попробовать. Сможешь ли ты твердо отказать даже своим близким друзьям?

В-третьих, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы тебе мог помочь. Есть ли человек, которому ты мог бы доверить свои проблемы? Подумай, мог бы этим человеком стать твой школьный психолог, врач, консультант, "телефон доверия"? И не паникуй. Если ты захочешь, ты обязательно найдёшь выход.

*"Чем опасен наркотик"*

Действие наркотика похоже на действие алкоголя, однако есть между ними и серьезная разница. Сегодня можно выпить рюмку водки, а завтра забыть о ней и заниматься другими делами.

Наркотик же, особенно внутривенный, не отпускает от себя и не дает времени на размышление. Он очень быстро встраивается в обменные процессы организма и становится необходимым человеку как воздух.

Достаточно принять несколько доз, и человек становится рабом наркотика. Наркотик быстро ставит крест на прежней жизни человека и пускает её по своему сценарию- сценарию болезни, сценарию беды.

*"Лёгкие наркотики"*

Некоторые наркотики, например гашиш, называют "легкими". Считается, что можно покурить "травку", пока она доставляет удовольствие, и бросить, когда надоест.

Можно. Только не всем это удастся. В отличие от "тяжелых" наркотиков, которые за несколько уколов превращают человека в раба, "лёгкие" наркотики действуют медленнее и коварнее. За первой сигаретой будет вторая, за десятой - двадцатая, и скоро наступит момент, когда ты вдруг почувствуешь, что уже не можешь без них обходиться. И это еще пол беды. Самое страшное впереди. Коварство легких наркотиков в том, что они открывают дорогу всем остальным. Спроси наркомана инвалида, крепко сидящего на игле, и он почти наверняка тебе расскажет, что начал с "травки" или таблеток.

- Мы надеемся, что наша встреча не только обогатила вас знаниями о пагубной силе наркотика, но и реально заставила задуматься вас о собственном выборе. Всех благодарим! До свидания!

## 1.7. Сценарий агитбригады «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»<sup>7</sup>

Команда выходит на сцену под мелодию «Я люблю тебя жизнь»

Командир: Вас приветствует агитбригада «ПУЛЬС»

Наш девиз «Здоровым будешь- всё добудешь»!(девиз говорят хором)

ЧТЕЦ: На заре 21 века наступает момент когда

Мы за всё бываем в ответе ,

Перелистывая года.

ЧТЕЦ Человек ,покоривший небо,

Чудо техники изобретает,

Приобщаясь к дурным привычкам

О здоровье своём забывает.

ЧТЕЦ В нашей жизни всё бывает

И друзья мозги теряют

Ловят кайф не в дружбе,

А в вине и наркоте.

ЧТЕЦ Вредных привычек немало на свете:

Пить пиво, курить пытаются дети,  
Задиристый тон и вульгарная речь

ЧТЕЦ Спешите делать добрые дела,  
Спешите руку протянуть упавшим,  
Чтобы для тех, кто дебрями в ночи  
Сейчас бредёт теряя направление  
Блеснул рассвет... и первый луч  
Им подарил надежду и спасенье!

ЧТЕЦ Вместе весело шагаем  
И стране мы обещаем  
Сигареты не курить  
И здоровье не губить,

ЧТЕЦ Призываю, давайте все дружно  
Прекратим, перестанем курить  
Нам, поверьте, самим это нужно  
На планете без дыма прожить!

ЧТЕЦ Спасенье в нас самих, земляне!  
Мы скажем никотину «НЕТ»  
Услышьте нас, селяне  
И поддержите все в окрест.

*РЕКЛАМА На сцене девочка и 2 мальчика: один с  
сигаретой, второй с бутылкой пива.*

*Катя, тебе какие мальчики  
нравятся? Светлые?*

*Ей нравятся тёмненькие!*

*Девочка поет на мотив песни «Улыбка»*

*Нас рекламой сбить уже нельзя,  
Рекламируют что нужно и ненужно.*

*Что мне выбрать, милые друзья? (обращается  
к стоящим на сцене)*

*Участники агитбригады: Только лучшее- ответим тебе  
дружно!*

*Девочка отвечает мальчикам: Мне нравятся здоровые,  
но вам это не грозит.*

*Все поют: И тогда наверняка скажем вредному «Пока»  
Мы здоровыми хотим служить отчизне  
И на целый белый свет  
Мы плохому скажем «НЕТ»  
Голосуем за здоровый образ жизни!*

ЧТЕЦ Раз, два!

Дышим глубже (хором)

Три, четыре!

Встань ровней (хором)

В нашей школе станет пусть же

Днём здоровья каждый день.

ЧТЕЦ Мы в 21 век вошли

И этот век пусть будет совершенно безопасным

Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ»

Будь, человек, здоровым и прекрасным.

ЧТЕЦ Своё здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твоё здоровье, ты запомни это.

ЧТЕЦ Стремись к вершинам неопознанных страниц,

Открой свои прочитанные дали

Знай, человек, твоё здоровье-жизнь!

Жизнь без болезней, горя и печали.

ЧТЕЦ Здоровье наше – дар природы

Так будь здоровым, человек

В эпоху техники и моды

Здоровью посвети свой век.

ЧТЕЦ Ты посмотри, ведь жизнь прекрасна

С добра день добрый начинай

Свои привычки лишь на пользу

Ты для себя употребляй.

ЧТЕЦ А сколько хорошего встретишь вокруг:

ЧТЕЦ - Спортивные школы займут твой досуг(по сцене  
проходят ученики с тематическими плакатами)

- В библиотеках читателей ждут,

Книгой хорошей займут, увлекут.



- В школу искусств приходи, не ленись  
К миру прекрасного здесь пристрастись.

*ПОЮТ ПЕСНЮ НА МОТИВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА»*

*Чаще выбирайтесь- ка, люди, вы в леса.  
Чаще, люди. слушайте птичек голоса,  
Чаще, люди. слушайте птичек голоса,  
И свершатся лучшие с вами чудеса.*

*Там вы свежим воздухом будете дышать,  
Кислород вам лёгкие будет прочищать.  
Кислород вам лёгкие будет прочищать.  
И совсем не станете кашлять и чихать.*

ЧТЕЦ Мы дыханьем своих идей  
Создаем поколение «ги»  
Пусть звучит набатом для всех  
«Новая цивилизация в миру !»

ЧТЕЦ –Мы за- спорт!  
- За-дружбу!  
- За –открытые!  
- За-сердечность встречь!

ХОРОМ: Это всё здоровый образ жизни!

*ПОЮТ ПЕСНЮ НА МОТИВ « Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЖИЗНЬ»*

*Я люблю тебя жизнь  
Без бутылки, без рюмки, без стопки  
Наша трезвая жизнь  
Значит дарим здоровье потомкам  
Пусть же радует нас  
Жизнь без вредных привычек отныне  
Ведь живём только раз  
Нету жизни повторней в помине!*

## *2. Пропаганда здорового образа жизни*

### **2.1. Проект флешмоба по пропаганде ЗОЖ: «Здоровье- это здорово!»<sup>8</sup>**

Цели: воспитание у обучающихся сознательного отношения к укреплению своего здоровья, стремления к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формирование навыков общения в процессе подготовки мероприятия, развитие их творческой активности, эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

#### **Подготовительный этап**

1. Объявляется конкурс листовок на тему: «Здоровье – это здорово!».

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»,

«Алкоголю и куренью – Нет, Нет, Нет!»,

«Спорт – это жизнь!»,

«В здоровом теле – здоровый дух!»,

«Наш выбор – здоровье!»,

«Спорту, здоровому образу жизни – да, да, да!».

"Ангина и кашель бывают у тех, кто смотрит со страхом на лыжи и снег".

"Вини себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься, ты видно физкультурой"

"Не забывай в числе других продуктов побольше кушать овощей и фруктов".

"Не бери чужого платья, ногти тоже не грызи, не дружите с сигаретой так здоровья не найти".

2. Разрабатывается сценарий выступления агитбригады.

3. Для успешного проведения выступлений учителю необходимо подготовить ведущих и активную группу школьников (распределение обязанностей). Участниками выступления агитбригады могут быть родители учащихся.

4. Встреча с руководителем автотранспортного мероприятия (рассказать о готовящейся акции, определить автобусную остановку

и номер маршрута автобуса, время задержки автобуса на остановке 7-10 минут)

5. Повторить правила безопасного поведения на улице, в транспорте.

Место проведения: автобусная остановка около школы, автобус

Аудитория: пассажиры автобуса № 106

Время проведения: 7 минут (автобус стоит)

Оборудование: листовки на тему: «Здоровье- это здорово», круги (по 40 штук) зеленого и красного цвета.

Содержательная часть выступления агитбригады

Представление учеников:

Вас приветствует агитбригада «ЗОЖ» школы № 4, 2 класса.

Я – Марина, люблю на коньках кататься.

Я – Полина, люблю танцами заниматься.

Я – Виктория, плавать обожаю!

А я – Марк, с удовольствием голы забиваю.

Я – Данила, два года секцию каратэ посещаю.

А я - Влада, гимнасткой стать мечтаю!

НАШ ДЕВИЗ: Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!

**1 ученик:**

Мы – за здоровье, мы – за счастье,

Мы – против боли и несчастья!

За трезвый разум, за ясность мысли,

За детство, юность, за радость жизни!

**2 ученик:**

Пусть услышат все люди на нашей планете, что

Здоровье – главное на свете.

Об этом знают даже дети!

**3 ученик:**

Послушайте, люди! Хотим мы сказать:

«Давайте здоровье своё охранять!»

Мы все родились, чтобы в будущем жить,

Давайте всем миром здоровье хранить!

**4 ученик:**

Чтоб стали все русичи - богатыри!  
И силой, и разумом были сильны!  
Спортом занимайтесь,  
Не ленитесь и старайтесь.

**1 ученик:**

Мы откроем вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить.

**2 ученик:**

Стресс, волнения, заботы  
Ваши сокращают годы.  
Кстати, нынче говорят,  
Что полезен шоколад.  
Кушайте, успокаивайтесь,  
На позитив настраивайтесь.

**3 ученик:**

Вас скрутил радикулит,  
Сколиоз у вас, артрит!  
Ведь сидите целый день,  
Лишний раз подняться лень!  
Больше двигайтесь, ходите,  
Не ленитесь, не сидите!

**4 ученик:**

Вам надо больше двигаться,  
В походы, в лес ходить.  
И меньше нужно времени  
В столовой проводить.

**1 ученик:**

Грязь принесет нам вред, болезни.  
Но я дам совет полезный,  
Мой совет совсем не сложный –  
С грязью будьте осторожны.  
Руки, уши чаще мойте.  
Грязь- зараза, Вы не спорьте!

## **2 ученик:**

Хотите легкие иметь,  
Как у космонавта?  
Перестаньте –ка курить-  
Сейчас же, а не завтра!

## **3 ученик:**

Кто не курит и не пьёт:  
-тот здоровье бережёт.  
-очень весело живёт.  
-много денег сбережёт.  
-в жизни далеко пойдёт.  
-пример добрый подаёт.  
-тому в жизни повезёт  
-до больших чинов дойдёт.

Ученик 5, пока выступают ученики 1- 4, вручает пассажирам листовки, которые нарисовали дети.

Ученица 6 проводит соц.опрос.

Задается вопрос: «*Есть ли у Вас вредные привычки?*»

Если ответ «ДА», то берут красный круг, если ответ «НЕТ», то круг зеленого цвета. По оставшемуся количеству кругов можно подсчитать количество людей, как с вредными, так и без вредных привычек.

## **2.2 Сценарий агитбригады "За здоровый образ жизни"<sup>9</sup>**

*Пролог. На сцене сидит грустный Айболит. Выходит Бармалей, издевательски читает начало сказки К. Чуковского "Айболит"*

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица!

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

*Айболит:*

Да, я доктор известный,

Да, я Айболит,

Но давно у зверей

Ничего не болит.

Все здоровы, здоровы отменно,

Я не нужен им стал постепенно.

*Бармалей.*

И, рыдая, сидит Айболит,

Горько плачет о том, что забыт.

Но собрались однажды звери...

*Из-за кулис выглядывают различные звери, некоторые подходят к Айболиту. Выносят телеграмму.*

*Айболит.*

Неужели? Я счастлив! Не верю!

Телеграмма! Опять телеграмма!

Неужели от Гиппопотама?

*(читает)*

“Покидайте, доктор, Африку скорей

И спасите, доктор, от беды людей!

Разучились они быть здоровыми,

Стали люди совсем бестолковыми!”

Я уже! Я бегу! Я лечу!

В помощь верных зверей прихвачу!

*Убегая, натывается на Бармалея, которого звери забирают с собой и далее исследуют в качестве примера человека его. Переход оформлен ремиксом мелодии “В мире животных”.*

*Айболит.*

Да, диагноз, увы, подтвердился:

Человек и скурился, и спился.

Так здоровья вовеки не будет,

Вы об этом подумайте, люди!

*Лошадь 1.* Помни: капля никотина убивает лошадь!

*Лошадь 2.* Алкоголь не приведет ни к чему хорошему!

*Лошадь 1.* Лошадиное здоровье в пище натуральной,  
*Лошадь 2.* И в водичке родниковой или минеральной!  
*Поют на мотив песни “Рыбка” группы “Фабрика”.*

Пример берите, люди, с нас,  
Как мы, не пейте, не курите,  
Галопом бегайте хоть час,  
И вовсе-вовсе-вовсе не ленитесь.

И вот тогда твой организм  
В порядке будет образцовым,  
И ты гордиться станешь им,  
По-лошадиному здоровым.

Ой, кони мои, кони...

*Айболит.*

Вас скрутил радикулит,  
Сколиоз у вас, артрит!  
Ведь сидите целый день,  
Лишний раз подняться лень!

*Обезьяна 1.*

Кувыркаться беспрестанно,  
Не сидеть на месте  
Обожают обезьяны!

*Обезьяна 2.*

Ну-ка, с нами вместе  
С кресел дружно поднимайтесь,  
От души поразминайтесь!

*Поют на мотив песни “Зараза” группы “Академия”.*

На раз-два три

Ты повтори:

Раз, два и три –

Повтори.

Выдох и вдох, руки вперед

И на носках поворот.

Зарядку вместе сделаем

И снова повторим,

Мы прыгаем и бегаем, на месте не сидим.

Мы громко хлопнули два раза,

Руки вверх подняли мы,  
Наклонились влево, сразу  
Снова выпрямились. Мы  
Громко хлопнули два раза,  
Руки вверх подняли мы,  
Наклонились вправо, сразу  
Снова выпрямились. Мы  
Громко хлопнули два раза,  
Руки вверх подняли мы,  
Наклонились влево, сразу  
Снова выпрямились мы.

*Айболит.*

Где же в городе дышать?  
Ну, извольте отвечать!  
Аллергию и бронхиты  
Вы, конечно, не хотите?  
Так придумайте машины,  
Что не требуют бензина,  
Прикажите вы заводам  
Не выбрасывать отходов.

А пока что в лес бежать  
И дышать, дышать, дышать!

*Поёт на мотив “Остров невезения” из фильма  
“Бриллиантовая рука”*

Состоит из зелени абсолютно весь  
Рядом с вашим городом настоящий лес,  
Рядом с вашим городом настоящий лес,  
Состоит из зелени абсолютно весь  
Чаще выбирайтесь-ка, люди, вы в леса,  
Чаще, люди, слушайте птичек голоса,  
Чаще, люди, слушайте птичек голоса,  
И свершатся лучшие с вами чудеса.  
Там вы свежим воздухом будете дышать,  
Кислород вам легкие будет прочищать,  
Кислород вам легкие будет прочищать,  
И совсем не станете кашлять и чихать.



*Айболит.*

Стресс, волнения, заботы

Ваши сокращают годы.

Кстати, нынче говорят,

Что полезен шоколад.

Кушайте, успокаивайтесь,

На позитив настраивайтесь.

*Фоном звучит мелодия “В лесу родилась елочка...”,  
выходит Дед Мороз.*

*Дед Мороз.*

Не тройка, звеня бубенцами,

Неслась из далекой земли,

А звезды благих пожеланий

Меня в этот зал привели.

Здоровья скорей пожелайте,

А чтоб пожеланья сбылись,

Вы прямо сейчас начинайте

Здоровую, новую жизнь!

*Песня на мотив “Увезу тебя я в тундру...”*

Вам не надо ехать в тундру,

Привезу я зиму сам,

Белой шкурою медвежьей

Снег раскину здесь и там.

По хрустящему морозу ты не бойся, погуляй

Если спорт полюбишь зимний, о простудах забывай!

Мы поедем, мы помчимся

И на санках, и на лыжах

И отчаянно ворвемся прямо в снежную зарю.

Этот воздух чистый зимний

Нам поможет закалиться,

Вот здоровый образ жизни – я тебе его дарю!

*Айболит.*

Ну, немного полегчало?

Это только лишь начало.

- Продолжает каждый сам.

- Только будь, мой друг, упрямым:

- Есть преграды – не сдавайся,
- И успехов добивайся.
- Ты со спортом подружись,
- Сделай радостнее жизнь.
- И увидишь: там и тут  
Все дела на лад пойдут.
- Даже страшный Бармалей  
Стал, мне кажется, добрей.
- Стал немного здоровей  
Наш несчастный Бармалей.

*Бармалей.*

А теперь наш мега-хит:

Добрый доктор Айболит

И... глазам своим не верю:

Айболит и группа “Звери”

*Все участники поют на мотив песни “Все, что касается...” группы “Звери”.*

Решаем с вами большие проблемы,

Поставить надо серьезно задачу,

Здоровой жизни важнейшая тема,

Здесь полагаться нельзя на удачу.

Здоровой жизни мы знаем законы,

Привычек вредных забыли личины,

Уже готовы почти к марафону. А-а.

Припев. Это тебя касается, это меня касается,

Жизнь только начинается, начинается.

Хмуриться запрещается, хныкать не разрешается,

Здоровье прибавляется, прибавляется.

Сидеть на месте – ну разве не скука,

У нас занятий найдется немало,

Но только главная, знаем, наука –

Что жизнь прекрасной, счастливою стала.

Недаром с вами собрались мы вместе,

Поем и пляшем мы с вами не даром,

Мы за собою зовем этой песней. А-а.

Припев.

Не бойся первого сделать ты шага,  
Начни немедленно, так интересней,  
Смотри, какую собрали ватагу,  
Мы можем многое, если мы вместе.  
И эта песня в сердцах отзовется,  
Она недаром сейчас прозвучала,  
Над залом птицей чудесной взвовется. А-а.  
Припев.

*В проигрыше перед последним припевом Дед Мороз произносит текст.* Как свидетельство вашего присутствия на этом уникальном агитконцерте вы получаете билеты, подтверждающие этот факт. Почаще глядите на них и следуйте, следуйте нашим призывам! *(В это время участники агитбригады разносят по залу билеты и поднимают на сцене плакат “Мы за здоровый образ жизни”)*

Это тебя касается, это меня касается,  
Жизнь только начинается, начинается.  
Хмуриться запрещается, хныкать не разрешается,  
Здоровье прибавляется, прибавляется.  
Здоровье прибавляется, прибавляется.  
Жизнь только начинается, начинается.

### 2.3 Акция «Оставайся на линии жизни»<sup>10</sup>

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; выработка теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни; профилактика различных болезней, в т. ч. зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания); пропаганда физкультуры и спорта и др. Профилактика вредных привычек в подростковой среде.

**Задачи:**

1. Формирование у подростков установки на здоровый образ жизни.

2. Стимулировать к формированию у подростков активной жизненной позиции.

3. Развитие творческого мышления подростков.

### ***Сценарий акции «Оставайся на линии жизни»***

Пропаганда здорового образа жизни и формирование правильных духовных ценностей является одной из важных задач любого государства для поддержания здоровья нации. Причем инициатива должна происходить как от самого государства, так и от народа. Общественные организации должны формировать настрой общественности на здоровый образ жизни и на полную неприязнь к каким-либо наркотическим или иным веществам губящим здоровье и нравственное состояние общества. Сегодня наиболее подверженным влиянию наркотических средств является наша молодежь, и поэтому пропаганда здорового образа жизни должна осуществляться молодыми людьми, которые могли бы своим примером показать сверстникам, что жизнь без сигарет, алкоголя и наркотиков является более полноценной и перспективной.

*Акция «Оставайся на линии жизни» состоит из двух частей:*

1. Акция «Обменяй сигаретку на конфетку».

2. Посещение спортивного клуба «Арнольд»

#### ***Акция обменяй сигаретку на конфетку.***

В ходе проведения данной акции на улицах села будет предложено прохожим обменять сигаретку на конфетку. Одним из условий акции является то, что цена на конфетку должна быть соразмерна со средней ценой сигареты. Предполагается, что акция проводится вожатским отрядом «Начало».

*Сроки проведения акции:* 3 дня.

*Предполагаемое количество собранных сигарет:* 1000 штук.

У нас в селе действует одна детская общественная организация «Олимп» в составе отряда «Начало». Исходя из этого, на каждого волонтера придется по 500 г конфет.

Примерный план акции:

Каждому члену отряда «Начало» выдается заявленное число конфет для обмена на сигареты. Отряд «Начало» делит среди своих активистов полученное число конфет и на улицах села в течение срока проведения акции обменивает у прохожих подростков сигаретку на конфетку.

Во время проведения акции необходимо провести анкетирование, пример анкеты приводится в приложении. И в конце волонтеры должны предложить курящему прийти на вторую часть акции в спортивный клуб «Арнольд».

Все собранные сигареты, волонтерами приносятся на вторую часть акции «Оставайся на линии жизни» в спортивный клуб «Арнольд». Оставшееся число конфет возвращается организаторам и может быть распределено среди активистов вожатского отряда «Начало», которые собрали больше всех сигарет или распределено на усмотрение организаторов.

**Место проведения акции:**

с. Багана, улицы близлежащие к школам №1, №2.

**Посещение спортивного клуба «Арнольд».**

Вторая часть акции «Оставайся на линии жизни» предполагает проведение спортивно-оздоровительных соревнований в спортивном клубе «Арнольд», где каждый участник акции может проявить свои способности до того как бросил курить и после, с учетом результатов.

Для достижения эффективности данной акции по пропаганде здорового образа жизни необходимо привлечение внимания общественности и привлечение технических средств. Привлечением внимания общественности, будут заниматься сами ребята из вожатского отряда «Начало» в период проведения первой

части акции. Что касается технических средств, необходимо иметь рупор, или микрофон, что значительно расширит возможности выступающих.

Во время проведения спортивного должны быть уничтожены те пачки с сигаретами, которые были собраны при проведении первой части акции.

*Мероприятия по привлечению внимания общественности:*  
Кроме мероприятия по привлечению внимания общественности, предусмотренного в первой части акции отряд «Начало» планирует:

1. Опубликовать объявление в районной газете «Степная нива».
2. Подготовить листовки, буклеты на основе анкетирования, соц. опроса, пригласительные в клуб «Арнольд».
3. Привлечь журналистов с районной газеты «Степная нива»

***Вывод:***

Проведение такой акции позволит сплотить всех членов ДОО «Олимп» в борьбе за здоровый образ жизни, а также привлечет внимание общественности к проблемам наркомании, курения и пьянства. Данная акция должна помочь подросткам оставить вредные привычки.

***Приложение:***

*Анкета.*

1. С какого возраста вы курите?
2. Что послужило причиной?
3. Пробовали ли вы когда-нибудь бросить курить?
4. Хотели ли бы вы бросить курить? (сейчас)
5. Как вы думаете, поможет ли данная акция кому-нибудь бросить курить?

**2.4 Сценарий выступления волонтерской группы  
«ЗОЖ - решение всех проблем!»<sup>11</sup>**

*Выход группы в сопровождении музыки (по ходу выступления используется компьютерная презентация программы ЗОЖ).*

### Круг-диаграмма «Факторы, влияющие на здоровье»



1. По оценкам ВОЗ - ...

2. А что это такое?

3. ВОЗ-это

- Всемирная
- Организация
- Здравоохранения

1. ... определяется следующими факторами:

15% - наследственные факторы,

20% - окружающая среда и среда обитания,

50% - образ жизни,

2. Значит, 70% здоровья зависит от нашего образа жизни и экологии.

3. Разберемся, как можем использовать те 70% здоровья, которые в нашей власти.

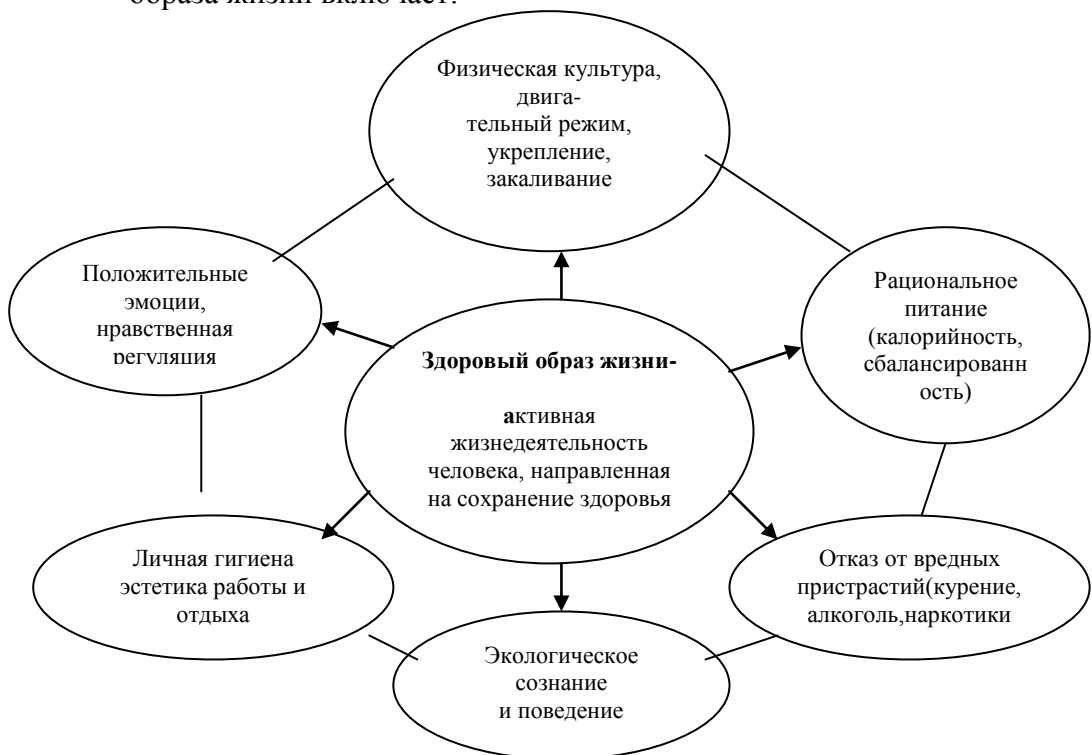
1. ЗОЖ - здоровый образ жизни.

2. ЗОЖ - 50% здоровья человека.

3. А что это значит:

*Высвечивается экран:*

По современным представлениям, понятие здорового образа жизни включает:



1. Физическая культура, двигательный режим, укрепление и закаливание организма.
2. Молодые люди пока молодые о здоровье не думают. У них нет потребности его сохранить. И только тогда, когда растрачат его, начинают ощущать потребность в нем.
3. Положительные эмоции, нравственной регуляции.
4. Рациональное питание -калорийность, сбалансированность.
5. Личная гигиена, эстетика, работы, организация отдыха.



6. Отказ от вредных пристрастий.
7. Экологическое сознание и поведение

*Под звуки мелодии песни звучат лозунги:*

- Чистим город, колледж, вещи и наводим порядок?
- Держим души в чистоте и планеты тоже!
- Уберечься от микробов гигиена нам поможет!

*Исполнение песни группы «Пропаганда»*

Постулаты ЗОЖ:

Чередуйте умственный и физический труд!

Занимайтесь физкультурой и спортом!

Берегите нервы свои и чужие!

Чаще улыбайтесь, смейтесь, веселитесь!

Закаляйтесь – физически и нравственно!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики!

Не объедайтесь, соблюдайте умеренность в еде!

Не злоупотребляйте удовольствиями!

Соблюдайте экологическую чистоту и чистоту

души.

Будьте здоровы и счастливы!

1. И тогда к вам придет высшее счастье. Вы будете...

- Верить в идеалы, стремиться к доброму, честному, преданы своей вере: без веры нет надежды, любви, смысла жизни.
- Надеяться на лучшее: мечтать.
- Любить людей, дорожить ими – ибо люди составляют вашу жизнь, счастье, смысл жизни.
- Стремиться к знанию, культуре, книгам, к духовно богатым людям.
- Будите требовательны к себе, научитесь отдавать, а не брать, получая от этого удовольствие.
- Работать больше, не жалея своих сил, от работы силы только накапливаются и растут.

- Растить в себе счастливого человека, создавать себе душевный настрой на счастье, ощущать единство с природой, быть внутренне свободными.

Все

Собирайте свое счастье по крупице и берегите его!

## **2.5. Акция лекторской группы детско-юношеской организации «Здоровое поколение»<sup>12</sup>**

***Тема: «Здоровым быть или поговорим о вредных привычках»***

**Цели и задачи акции:**

- Формирование навыков здорового образа жизни
- Пропаганда здорового образа жизни на базе общеобразовательного учреждения

**Целевая аудитория:** разновозрастная

**Количество участников мероприятия:** 50 человек

**Акцию проводят:** активные участники лекторской группы по пропаганде здорового образа жизни

**Мероприятие подготовили:** члены Школьного Сената (Министерство просвещения и пропаганды)

**Куратор мероприятия:** педагог-организатор Челмодеева Наталья Валентиновна

***Постановка проблем:***

1. Как мы понимаем выражение «Здоровый образ жизни»
2. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!
3. Статистика - упрямая вещь.
4. «Горячая десятка»

***Спроси себя:***

**Хочешь ли ты здоровым остаться?**

***Ход мероприятия:***

**Ведущий 1**

Добрый день, друзья! Активные участники детско-юношеской организации «Здоровое поколение» приветствуют вас!

Сегодня мы поговорим о том, что мешает нам быть здоровыми и призовем вас вести здоровый образ жизни! Ученые и медики бьют тревогу. Катастрофически увеличивается количество детей и подростков с серьезными проблемами здоровья.

**Ведущий 2.** Человечество оказалось в плену своих изобретений. И сегодня мы хотим поговорить о том образе жизни, который помогает человеку преодолеть свою лень и заняться своим здоровьем. Как вы уже догадались, это - **здоровый образ жизни**. Давайте попробуем разобраться в этой проблеме.

**"Здоровый образ жизни - осмысленная система привычек и поведения человека, обеспечивающая определенный уровень здоровья".**

**Ведущий 1. Здоровый образ жизни предусматривает:**

- занятия физической культурой и спортом;
- полноценный сон;
- активный отдых;
- прогулки на свежем воздухе;
- **рациональное питание**

**Ведущий 2.** Но современный подросток не хочет рационально питаться! Мы призываем вас задуматься об этой проблеме!

**Ведущий 1:** Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи с раннего возраста приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

**Ведущий 2** **Осторожно, яд !!!** Да-да, действие многих веществ, добавляемых в продукты, сопоставимо с действием ядов.

**Ведущий 1** Ваш организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями.

**Неправильное питание** – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. **Подумайте**, стоит ли тратить жизнь на выведение этих ядов из организма?

**Ведущий 2:** Свыше миллиарда людей в мире страдают от избыточного веса и ожирения. Среди взрослого населения США лишняя масса тела выявлена у **каждого пятого** жителя, Северной Америки и Великобритании – у **каждого третьего**, Германии – у **каждого второго**. Особое беспокойство вызывает ожирения среди детей: в Великобритании чрезмерную массу тела имеют 20% детей и подростков, в Испании – 27%, в Греции – 31%, в Италии – 36%. **В России лишний вес имеют – 50% женщин и 30% мужчин.**

**Ведущий 1:** Люди, не умеющие рационально питаться, как правило, не обладают силой воли. Они не живут сегодняшним днем, а начинают планировать изменить жизнь с понедельника. “Вы ничего не делаете, просто лежите и худеете!” – вещают многочисленные телерекламы. Так, к сожалению, не бывает. Посмотрите на западных звезд музыки и кино. Обладая большими возможностями (как материальными, так и техническими), они почему-то не полагаются на волшебные средства, от которых худеешь во сне, а до седьмого пота часами занимаются в спортзалах и следят за своим питанием.

**Ведущий 2:** А мне бы хотелось добавить, что в странах Западной Европы, саамы полные люди – это представители среднего класса и беднейших слоев населения, которые питаются пищей быстрого приготовления с большим количеством соли и химических добавок. За границей многих полных людей даже не берут на престижную

работу. Считается, что человек не умеющий контролировать свой аппетит, не сможет хорошо работать. Вы так себе представляете своё будущее?

**Ведущий 1:** Многие дети употребляют большое количество скрытых жиров и запивают их сладкими напитками. **Зависимость от этих продуктов подобна потреблению наркотиков**

**Ведущий 2:** Самые вкусные продукты - самые вредные продукты в современном мире!

**Мы хотим познакомить вас со «скрытыми врагами» здорового образа жизни, и призвать всех, питаться рационально.**

**(ведущие раздают Памятки «Горячая десятка самых опасных продуктов»)**

*(Текст «Памятки»)*

**«Горячая десятка» самых опасных продуктов современной эпохи:**

- **Жевательные конфеты**, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы»
- **Чипсы и картофель-фри** - очень вредны для организма.
- **Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов (**Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины**)
- **Шоколадные батончики** - это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами
- **Колбасно-сосисочные изделия** - одни из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так

называемые скрытые жиры. Сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои.

- **Майонез** – опасен для жизни!
- К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и **кетчуп, различные соусы и заправки**
- Малопригодны в пищу продукты: **лапша быстрого приготовления**, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки.
- **Соль.**
- **Алкоголь**

**Ведущий 1.** Прежде, чем съесть что-то, подумайте несколько раз, употребляйте только **полезные продукты** и будьте здоровы!

**Ведущий 2** Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

**Подумайте о своем будущем и будущем ваших детей!**

**Ведущий 1:** Подумайте, стоит ли есть сомнительные котлеты и картофель, пожаренный на техническом масле? Может, стоит задуматься о себе, своем здоровье и внешнем виде?

**Ведущий 2.** Ведя здоровый образ жизни, мы предупреждаем возможные заболевания; сохраняем здоровье и привлекательную внешность.

**Для этого необходимо:**

- быть физически и духовно активными!
  - не употреблять вредные продукты и напитки
- соблюдать простые правила здорового рационального питания!

***Будьте здоровы! И найдите время ознакомиться с нашим буклетом «Десятка самых полезных продуктов»*** (Ведущие раздают присутствующим Буклеты о здоровом питании).

## 2.6. Сценарий мероприятия «Россия, Русь! Храни себя, храни!»»<sup>13</sup>

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни через изучение традиций, обычаев, особенности уклада жизни русского народа.

### Оформление:

класс убран под русскую горницу: стоит печь, стол, лавки, на полу лежат домотканые половики, здесь же предметы народного быта-самовар, посуда.

В классе висят красочные плакаты:

- "За хлебом да солью всякая шутка хороша",
- "Есть в природе нашего народа
- Вечные особые черты –
- Не берут ни годы, ни невзгоды,
- Ни капризы ветреные люди,
- От души они, от доброты,
- Гость в войди! Традиций не нарушим!"

На двери висят призывной плакат:

"Будет всем вам здесь приятно

Побывать в гостях у нас,

Песни русские по петь,

В русский пляс с душой пустится,

Пирогов отведать вкусных,

И чайку напиток в сласть.

Все мы рады видеть вас!"

Ход мероприятия:

1. Показ фильма о России
2. Диктор (на фоне эпической русской музыки) (за кулисами):
3. Веками Русь жила своим умом  
И грады-сказки строила по кручам.  
Особой статью, песней, ремеслом  
И верю красив и славен русич.  
В былинах, сказках ли богатырей  
Заморским ядом только ведь и брали.

Не дай нам Бог слепых поводырей,  
Да лишь бы мы незрячими не стали.  
Вновь с Запада вдруг бесов нанесло,  
Соблазном нас греховным подкосили.  
Без праведника не стоит село!  
И не подняться без него России!

4. *Выходят ведущие в русских народных сарафанах.*



1 вед: *(выходит с караваем)*Здравствуйте, гости дорогие, гости званые да желанные. Рады видеть вас всех у нас на празднике.Ждет вас здесь угощение знатное и времяпровождение приятное. И по-старому

русскому обычаю дорогих гостей мы встречаем хлебом -солью:

Если мы хотим кого-то  
Встретить щедро от души,  
На крыльце того встречаем  
С белым пышным караваем.  
Он на блюде расписном  
С белоснежным рушником!  
А еще мы соль подносим,  
Поклоняясь, отведать просим:  
Дорогой наш гость и друг,  
Принимай-ка хлеб из рук! *(угощает всех караваем)*



2 вед: Слово "каравай" происходит от слова "кара" - круг, потому что каравай - круглый хлеб. А наши предки в понятие "круг"



вкладывали большой смысл: круглое красное солнышко, круглый годовой цикл - круглый год. Вселенная нашим предкам тоже представлялась тоже замкнутой, в виде круга, да и вся жизнь, как считали, развивается по кругу. Человек рождается, живет и умирает, чтобы вновь родится. И вот поэтому хлеб - символ жизни - пекли круглый.

Встретить гостя хлебом – солью, накормить, развеселить. И с давних времен и до наших дней, когда ждали гостей, стряпали праздничный хлеб - пироги, от слова "пир". Ведь "Изба красна не углами, а пирогами". Присядем на дорожку по русскому обычаю. В древности считалось что, когда человек присаживался перед дальней дорогой, то домовый ему на ухо укажет правильный путь. А мы с вами не просто посидим, а посмотрим и послушаем, как заселялась территория нынешней России.

*(Выступают уч-ся с презентацией о заселении).*

*(Приложение №1)*

5. 1 вед:

Веселые ребята, дорогие педагоги и уважаемые гости. Мы сегодня, действительно, будем петь, танцевать, участвовать в конкурсах. А еще вспомним традиции и обычаи русского народа, ремесло и промысел, и постараемся понять, почему предки наши были крепки и телом, и духом и чего же нам, жителям России 21 века, не хватает.



*(Идет показ презентации о ремеслах и промыслах, а также ученики наглядно показывают все, что у них есть и рассказывают о них).*  
*(Приложение №2)*

6. 2 вед: Скажи мне, пожалуйста, откуда у русских богатырей

сила бралась?

1 вед: Откуда – откуда. Наверное, кушали хорошо...

2 вед: Молодец! (Обращается к залу) А вы согласны, ребята? Тогда, давайте, посмотрим презентацию и послушаем сообщение о русской кухне. (*Презентация + сообщение*). (*Приложение №3*)

1 вед: Да, вот это молодцы, наши ребята. И рассказали, и приготовили, а попробовать можно? Не забыли главный закон гостеприимства? Встретить хлебом - солью, напоить, накормить, а затем развеселить. На Руси была и есть поговорка:

Есть да икоты,

Пить да перхоты,

Пять до надсаду,

Плясать до упаду.

Вот мы и попали в страну Развлечений.

Загадки, говорят, загадывать всегда любили наши предки.

2 вед: 1)

Я загадки знаю,

Вам их загадаю.

Не сидите на печи,

Налетай на калачи.

Пирожок получит тот,

Кто отгадку назовет.

Что на сковородку наливают,

Да вчетверо сливают (*блины*)

1 вед: 2) Меня бьют, колотят, режут, а я все терплю, людям добром плачу. (*Хлеб*)

2 вед: 3) Возьму пышно, сделаю жидко, брошу в пламень, будет как камень. (*Пирог*)

1 вед: 4)

Бежали овцы по калиновому мосту,

Увидели зарю –

Покидались в воду. (*Пельмени*)

Молодцы!

2 вед: Да, в конце праздника угоститься этими блюдами смогут все желающие! Только послушайте совет: даже если вы очень проголодались, сразу все это кушать не стоит, потому что наш с вами организм не сможет справиться с такими разными блюдами. Ну, а напитки лучше пить через час после приема пищи.

1 вед: Вот оно как... А мне все-таки интересно, а в чем готовили пищу, из чего кушали наши предки.

2 вед: Давай спросим у ребят.

- Как называется посуда, в которой раньше готовили первые блюда и каши? (чугунок)
- А в чем раньше хранили молоко? (в глиняной посуде, в крынках)
- А чем кушали наши с вами предки? (деревянными ложками.)
- Чем все эти предметы выгодно отличаются от современной посуды? Вывод: сделаны из экологически чистых материалов, лучше сохраняли тепло и т.д.

1 вед: Здорово! А где раньше готовили пищу? Ведь ни газа, ни электричества не было.

*Входит русская печь и произносит небольшую речь.*

Печь: Здравствуйте детишки, девчонки и мальчишки. Здравствуйте взрослые, умные и рослые! Все вы догадались, меня зовут (обращается к залу). Что-то среди вас богатырей маловато, румяных да крепких совсем не видать. Сразу понятно стало, не кушали вы кашу да щи из русской печки. А я ведь раньше великая труженица была: и пищу готовила, и дом обогревала, старичкам, да деткам косточки грела... Скучно мне стало, вот узнала про ваш праздник и пришла к вам в гости.

2 вед: Послушай, печка, вот ты говоришь, что у нас богатырей нет. Я готова тебе доказать обратное. Как, ребята, поможете?

1 вед: Объявляется конкурс



«Богатырское здоровье» (звучит музыка). Приглашаем на сцену мальчиков из каждого класса.

*Ребятам предлагаются следующие состязания (в младшей и в старшей группе отдельно)*

*- кто кого (мальчики встают парами и, прыгая на одной ноге, пытаются друг друга толкнуть с места)*



2 вед: А знаете, еще почему крепкими были люди русские? Любили в баньке попариться. После бани не только парни телом и духом крепчали, но и девушки краше становились. (Демонстрация костюмов, презентация и танец). (Приложение №4)

1 вед: Мы хотим показать вам обряд сватовства, который проводился на Руси.

2 вед: на Руси время свадеб обычно начиналось с 1 сентября и распространялось на весь октябрь. Особые старания прилагались для того, чтобы устроить свадьбу на праздник Покрова Пресвятой Богородицы (т.е. 14 октября по новому стилю). Если на Покров шёл снег - свадьба считалась удавшейся, и молодым прочили крепкую, счастливую семью. С началом Рождественского поста пора свадеб прерывалась и возобновлялась после зимних Святок. На Масленицу, в Великий и последующие посты свадьбы не устраивали.

Весенний свадебный сезон начинался после Пасхи. В мае свадеб не играли. Есть даже поговорка: "Добрые люди в мае не женятся".

В отличие от других торжеств и праздников свадьбу русские люди не справляли, а играли, и, как и в любом театральном действе, в ней есть и завязка (смотрины,

сватовство), и кульминация (регистрация брака и праздничное застолье), и развязка (первая брачная ночь).

1 вед:

Сватовство - первое звено в цепочке свадебного обряда. Своей формой оно очень напоминает торг. У всех славян сватовство-торг называлось "сватьба" - от общеславянского "сват", что значит "свой". Цель сватовства - договориться о браке. (*Обряд сватовства*).

**Сваха со стороны жениха**(она перевязана рушником, кланяется в пояс):

- Добрый день, хозяин с хозяйшкой, бабушка с дедушкой, тетушка с дядюшкой, братики-сестрицы - на все руки мастерицы, а может, и соседушки - для сплетен, для беседушки! Прибыли мы к вам, ох, как издалека. За высокими горами, за быстрыми реками, за широкими полями стоят пять гор. Из земли-матушки бьют ключи холодные, да источники целебные. У подножья пяти гор раскинулся прекрасный город... . Вот оттуда мы к вам и пожаловали. А привело нас к вам вот какое дело. Ни мало, ни много, а двадцать лет растет и мужает в нашей семье королевич-делец, своему счастью кузнец. С виду он ладный, до работы жадный, по судьбе счастливый, по уму сметливый. Кровь течет в нем благородная, добрая молва за ним идет народная. И приснился нашему королевичу вещий сон. Будто заглянула к нему в окно спальни жар-птица - красная девица. Сама с лица белая, глаза манящие, щечки румяные, а губы пьянящие. Заглянула, улыбнулась, махнула крылом и пропала, только перышко на окне оставила. Проснулся наш королевич сам не свой. С той ночи и затосковал, замаялся сердечный. Не ест, не пьет, все мечтает наяву найти жар-птицу, красную девицу и стать ее хозяином. Похудел весь, задумываться стал. Жаль нам стало королевича, ясна сокола. Взяли мы из подвала вина заморские, испекли хлеба подовые, выучили речи медовые и волшебный посошок: "Веди нас, посошок волшебный,

скорехонько в те края далекие прямо в терем, где живет красна девица". И привел нас посох прямо в ваш дом. Так что, хозяйева милые и приветливые, видите, что путники, уставшие с дороги. Просим уважить нашу просьбу и разрешить поискать в вашем тереме жар-птицу - красную девицу.

**Сваха со стороны невесты:**

- Не знаем, не ведаем, о ком речь ведешь. У нас в дому много девиц-красавиц проживает и все одна другой краше. И все умницы и умелицы. Вот, к примеру, есть у нас лебедушка.

*(Выводит переодетого во все белое - под невесту - парня или мужчину)*

**Сваха со стороны невесты:**

- Поглядите, какая умница, она у нас в Госбанке работает, при деньгах и при мехах. Терем отдельный имеет. Берите, не прогадаете.

**Сваха со стороны жениха:**

- Ну, что, берем? Нравится лебедушка? Коль в Госбанке работает, значит, ученая, будешь в деньгах купаться, мехами укрываться!

**Жених:**

- Нет! Не по сердцу она мне. Это не та, по ком моя душа плачет.

**Сваха со стороны жениха:**

- Видите, не подходит лебедушка нашему королевичу. И годками старовата, и платье на ней помято, и как будь-то слеповата. И я вам скажу, что девичьи прелести у нее не первой свежести... Нет, нам такая не подходит.

**Сваха со стороны невесты:**

- А вот есть у нас еще голубка сизокрылая. Уж эта вам должна понравиться!

*(Выводит еще ряженого)*

**Сваха со стороны невесты:**

- Любушка-голубушка, покажи гостям какая ты хозяйюшка, что по дому умеешь делать!

*(Ряженный под девицу берет веник, подметает так, что пыль на гостей летит, затем пытается всех обнять и к столу тащить, в носу ковыряет пальцем и т.п. Жених и сваха со стороны жениха в один голос отказываются от такой "невесты".)*

**Сваха со стороны жениха:**

- Пусть он сам поищет в вашем доме ту, кто ему нужна.

*(Жених идет в дом и выводит свою нареченную)*

**Сваха со стороны жениха:**

- У-у-у! Конечно! Теперь все видят, что это и есть та, по ком у королевича сердце болело! И с лица белая, и телом стройная. Только после прежних сюрпризов боюсь я не опростоволоситься. Если уж и действительно это настоящая жар-птица, которая во сне нашему соколу привиделась, то давайте испытаем ее.

*(Сваха достает из кармана деньги мелочью и рассыпает на пол)*



**Сваха со стороны жениха:**

- Вот сейчас посмотрим на тебя, уж ли зрячая ты, да нагнуться тебе не лень за каждой трудовой копейкой. А еще поглядим, уж не будешь ли ты сор из избы выносить. Бери веник, мети

пол.

*(Девушка должна быстро собрать копейки в кулак и опустить себе в карман или держать в руке. Если сваха со стороны жениха попросит у нее мелочь, не давать.)*

**Сваха со стороны жениха:**

- Молодец, вижу хозяйкой экономной будешь, не станешь деньги разбазаривать и сор из избы не вынесешь, все при тебе останется. Там я бросала тебе деньги медные, чтобы вы со своим хозяином не были бедные, еще есть серебро, чтоб принесла ты в нашу семью только добро. А вот

возьми денежку бумажную, чтоб вошла ты в наш дом хозяйкой простой, а не барыней важной. Вижу, что с заданием моим ты хорошо справилась. А вот ответь мне на такой вопрос: когда ты борщ варишь, сколько риса сыплешь: стакан, ложку?

Девушка:

- Нисколько! В борщ я мясо кладу.

**Сваха со стороны жениха:**

- Молодец! Правильно отвечаешь. А вот когда ты полы моешь, где лучше вымываешь: по углам или по середине?

Девушка:

- Полы я мою везде хорошо, стараюсь!

**Сваха со стороны жениха:**

- Ой, умница! А вот еще такой вопрос: если у тебя одновременно попросят водички испить старик, парень молодой и малыш, кому первому подашь?

Девушка:

- Я думаю, что надо дать малышу.

**Сваха со стороны жениха:**

- Да. Правильно. А винца кому первому нальешь, парню любимому или старику?

Девушка:

- Старику, конечно.

**Сваха со стороны жениха:**

- Ох, хорошо отвечаешь, девица! По всему видать, что стараешься угодить нам. Вот теперь время пришло при всех спросить у тебя, согласна ли ты, чтобы наш королевич стал хозяином твоим? Согласна?

Девушка:

- Да!



**Сваха со стороны жениха:**

- Если уж все услышали твой ответ, то возьми этот хлеб и в знак согласия разрежь его.



*(Девушка должна разрезать хлеб крестом на четыре равные доли)*

**Сваха со стороны жениха:**

- Скажи, девица, кого первого с поклоном хлебом угостишь?

*(Девушка должна взять в руки две доли хлеба и с поклоном преподнести родителям жениха, назвав их папой и мамой)*

**Сваха со стороны жениха:**

- А теперь хочу спросить у родителей невесты: согласны ли они дать свое родительское благословение дочери?

**Мать невесты:**

- Да, согласна.

**Отец невесты:**

- Да согласен.

**Сваха со стороны жениха:**

- После того, как родители невесты дали согласие благословить свою дочь на брак с нашим королевичем, я думаю, уместно будет сейчас наметить нашу девицу - жар-птицу. Так как скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. До свадьбы еще есть время, и пусть до самой свадьбы наша жар-птица, красная девица ходит с меткой жениха, чтобы залетные петухи глаза не пялили и душу не смущали девице. А метим колечком серебряным с глазочком аметистовым. Пусть носит на зависть подружкам и себе на радость.

*(Жених надевает на палец невесте колечко)*

**Сваха со стороны жениха:**

- Дорогие сваточки! В народе часто говорят, вот, дескать, женился, а сам и гвоздя забить не может. Чтобы у вас по этому поводу не было никаких сомнений, давайте сейчас

попросим жениха забить в ваш порог гвоздь, чтобы считаться у будущей тещи желанным гостем.

*(Жених вбивает в порог гвоздь)*



### **Сваха со стороны жениха:**

- А теперь, жених, подари тестю молоток, чтобы в ваших отношениях был толк, а теще подари шоколадку, чтобы свадьба прошла гладко.

*(Жених дарит подарки: тестю - молоток, теще - плитку шоколада)*

### **Сваха со стороны жениха:**

- А вы, молодые, примите от меня первый подарок. Это дерево. Дерево не простое, а плодовое. И вручается оно той паре, которая решила создать семью и идти дальше по жизни одной дорогой. Создали семью - посадите дерево. Появится у вас первенец - посадите дерево. Построите дом - посадите дерево. И, в конце концов, у вас будет прекрасный сад. Пройдет время, и на этом дереве появятся плоды. А чтобы они появились, нужно дерево поливать, ухаживать, беречь. Так и семью свою вы должны защищать от всех невзгод, беречь как самое святое. Мы все желаем вам, чтобы ваши дети появились на свет от вашей любви и были желанными. Пусть они будут, как и плоды на этом дереве, здоровенькими, крепенькими, послушными, и чтобы они никогда не огорчали вас.

*(Сваха дарит молодым саженец дерева)*

### **Сваха со стороны жениха:**

- А сейчас примите от нас к вашему столу вина заморские и вот этот волшебный мед. Тебе, хозяин, этим медом ушки смажем, чтобы ты о своем зяте никогда ничего плохого не услышал, а тебе, хозяйюшка, глазки смажем, чтобы ты в своем зяте ничего плохого не увидела, а остальное я себе на язык намажу и стану на общем нашем застолье речи вам сладкие говорить...

Дальше начинается застолье.

### **Реквизиты:**

- рушник для перевязывания свахи. Его после сватовства отдают молодым. Этот рушник используют и для дальнейшей регистрации, и для венчания, и на него принимают через порог первенца из роддома.

- хлеб круглый. Его должны съесть весь, после того, как невеста его разрежет в знак согласия.

- деньги мелочью.

- вино, водка, закуски.

- мед - стакан или баночка.

- подарок невесте - часы, кольцо, серьги.

- подарок теще - плитка шоколада.

- подарок тестю - молоток.

- посох - палка, украшенная лентами.

- дерево плодовое - вишня, груша, яблоня, орех и т.п. Если желают первую девочку, то дарят дерево по названию женского рода, а если мальчика, то - мужского. Дерево украшено цветами, бантами. Высотой деревце небольшое, чтобы удобно было в комнату внести. Совет: деревце лучше всего выбирать с мощной корневой системой, чтобы наверняка прижилось при пересадке.

*В конце обряда Выступает группа девочек(1 играет на балалайке, а остальные поют частушки)*



Мой милочек ко мне в окно  
Влез да не сорвался.  
Увидел компьютер, сел...  
Больше не поднялся.

Как я рос да распускался  
До семнадцати годов,  
А в семнадцать на тусовке  
Я остался без зубов.

Говорят, наш клуб плохой,  
Нам с подружкой нравится!  
Бизнесмена закадрим,  
Пусть ему помается.

Кто сидит не развлекается,  
Не танцует, не поет —  
Пусть на нас не обижается:  
В виде штрафа — рубль дает!

Ой, топни, нога,  
Не жалея сапога,  
Тягька новые сошьет  
Или эти подошьет.

2 вед. Нам с вами, дорогие ребята и уважаемые гости пора прощаться. А напоследок хочется сказать: издревле русские люди славились крепким здоровьем и сильным духом. Наши предки оставили нам богатое наследство – это те традиции и обычаи, о которых мы знаем, но ленимся применять. А ведь это так просто: кушать здоровую пищу, заниматься спортом и физическим трудом, радоваться каждому дню, приносить радость людям. Подумайте об этом. А мы всем желаем, чтобы в вашем здоровом теле был здоровый дух!*(Песня о России, которая сопровождается фильмом о России).*



### 3. Спортивно-развлекательные мероприятия

#### 3.1 Спорт это ...<sup>14</sup>

##### Цели и задачи:

- формировать умение реализовать практические умения и навыки;
- развивать ловкость, подвижность, выносливость, смекалку;
- прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать дружный коллектив.

Инвентарь: кегли, мячи, скакалки, обручи, мешки, флажки.

Действующие лица: Айболит, ангина.

Ход праздника.

*Ведущая №1:* Здравствуйте, ребята! *Ведущая №2:* Добрый день, дорогие друзья. *Ведущая №1:*

Мы живем в стране большой,  
Щедрой и богатой,  
И не жалко ничего  
Ей для вас, ребята.  
Стадионы новые  
Дарит вам она,  
Чтобы вы здоровыми  
Выросли, друзья!

Чтобы каждый стал сильней.

Чтобы каждый стал смелей И хорошими делами Помогал стране своей! *Ведущая №2:* Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спортландию, предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщика.

*Ведущая №1:* Дорогие ребята, гости! Вот мы и стране Спортландии. Сюда прибывают команды «Спутник» и «Ракета» -лучшие спортсмены. Дружно приветствуем их!

*(На площадке выстраиваются команды во главе со своими*

*капитанами)*

\* Праздника пришла пора -

Смех звучит и песни.

В гости вас зовет игра -

Будет интересней.

*Ведущая №2:* Следить за правилами поведения игр нам поможет судейская коллегия: *(состав жюри)*

*Ведущая №1:* Командам приготовиться к приветствию.

*(Капитаны команды выходят вперед).*

Командам поприветствовать друг друга!

Капитан команды «Спутник»:

Мы приветствуем команд)' «Ракета». Желаем полететь на планету.

*(Вся команда хором:)*

Захватить там храбрость и смелость, а в игре показать умелость!

**Капитан команды «Ракета»:**

А вам, наш «Спутник» дорогой,

Желаем от души,

Чтоб результаты ваши все были хороши!

*(Вся команда хором:)*

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

*Ведущая №2:* Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Команды, на исходные позиции шагом марш! *(Строятся).*

*Ведущая №1:* К нам на праздник обещал прилететь на орле доктор Айболит. А вот и он уже здесь! Как вы долетели?

*Айболит:*

Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал

И два только слова шептал:

Милые дети, милые дети!

Вдруг горы встают у меня на пути,

Ии я по горам начинаю ползти.

команды должны быть здоровы. Ну-ка, капитаны, подойдите ко мне, но сначала, говоря без лишних слов, одного желать нам надо: каждый должен быть здоров!

*Дети:* Мы здоровы! *Айболит:* А к проверке вы готовы?

*Дети:* Да, готовы! *Ведущая №2:*

Доктор, эти все ребята - лучшие спортсмены Я прошу Вас дать ответ! Все годятся или нет? *Айболит:*

Все дышите! Не дышите! Все в порядке, отдохните! Руки вместе поднимите. . Превосходно, опустите, ' Наклонитесь, станьте прямо, Улыбнитесь! (*Обращается к ведущей*)

Да, доволен я осмотром. (*Осматривает детей*)

Здоровы, действительно здоровы! Можно начинать состязания. *Ведущая №1:* Есть у нас одна игра. Вам понравится она. Посмотрим чья же команда сильнее!

(*Перетягивание каната*)

*Ведущая №2:* Отгадайте загадку:

Он и круглый, он и гладкий, Очень ловко скачет. Что же это? *Дети:* Мячик!

*Ведущая №1:* А теперь проведем соревнования с мячом.

***{Передача мяча через голову и между ног}*** *Айболит:* Вам лениться не годится! Помните ребята! Даже звери, даже птицы Делают зарядку. *Ведущая №2:* Как? *Айболит:* А вот так!

***( Дети встают вдоль боковых стен. Проводится игра - упражнение «У всех своя зарядка»)***

Раз - присядка, два - прыжок. И опять - присядка, А потом опять - прыжок -Заячья зарядка. Покажите, как? (*Дети выполняют упражнения*) *Айболит:* Птичка скачет, словно пляшет, Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки -Это птичкина зарядка. Так сумеете?

(*Дети выполняют движения*)

А щенята, как проснутся,

Обязательно зевнут.

Ловко хвостиком махнут.

Как? (*Дети по - разному выполняют движения*)



А котята спинки выгнут  
И не слышно с места прыгнут.

Перед тем, как прогуляться,  
Начинают умываться.

Как? *(Дети показывают)*

Ну, а мишка косолапый

Широко разводит лапы:

То — одну, то - обе вместе,

А когда зарядки мало,

Начинает все сначала.

Как? *(Дети показывают)*

Белки скачут очень быстро,

Машут хвостиком пушистым.

Целый час играют в прятки.

Это беличья зарядка.

Так сумеем? *(Дети имитируют движения белки)* Ведущая  
№1: Ну, а теперь начнем соревнование. •

Эстафета: Бегут по одному человеку от команды. Обегают флажки, возвращаются, передают эстафету другому члену команды и так далее, пока не пробегут все члены команды.

Ведущая №2: Наши соревнования продолжаются.

«Бег со связанными ногами»: Участникам связывают ноги - правую ногу одного игрока с левой ногой другого игрока. Они обегают вокруг стульчика и передают эстафету следующей паре.

«Продвижение с обручем через кегли»

«Передача флажка»

«Прыжки с мячом между ног»

«Бег в мешках»

Ведущая №1: Сейчас конкурс капитанов.

/ задание: Проверим гибкость ума:

- Что в комнате не увидишь? *(Воздух)*
- Иди, иди, а конца не найдешь. *(Земля)*
- Жевать не жует, а все поедает. *(Огонь)*
- Что шумит без умолку? *(Вода)*
- По синему морю белые гуси плывут. *(Облака)*

- Не дровосек, не плотник, а первый в лесу работник.  
(Дятел)

2 задание: Умом поупражнялись. Теперь силу свою покажем. *Амреслинг*.

3 задание: Танцевальный конкурс со стульями под музыку.

*(Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов)*

*Айболит*: Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко. А сейчас та команда, которая показала себя самой ловкой, сильной, находчивой, получит награды. *(Награждение детей)*. *Ребенок 1*:

Спортсмены - верные друзья

И летом и зимой.

Пусть будет каждая семья

Спортивную семьей!

*Ребенок 2*:

На свете живут разноцветные дети, Живут на одной  
разноцветной планете,

И эта планета на все времена

У всех разноцветных всего лишь одна!

Давайте, ребята, назло непогодам

Обнимем планету своим хороводом!

Развеем над нею и тучи, и дым,

В обиду ее никому не дадим!

*(«Большой хоровод» муз. Б.Савельева., ел. А. Хаита - две группы вместе взяли за руки)*

*Ведущая №2*: На этом спортивный праздник завершен.  
Большое спасибо за внимание.

### 3.2«Мама, папа и я - спортивная семья» 15

Звучит музыка. Зал празднично украшен. В зале за столиком члены жюри. Под звуки музыки болельщики, гости приветствуют участников соревнования.

**ВЕДУЩИЙ:** Уважаемые участники соревнования поздравляю вас с праздником спорта! Наш праздник мы открываем с поднятия флага.

Звучит гимн, семья Кадыровых, прошлогодние победители соревнований, поднимает флаг.

**ВЕДУЩИЙ:** Не для шума и парада Ради силы молодой  
Начинаем праздник Праздник мой, и Праздник твой!

Мы сегодня очень рады Поприветствовать вас всех Пусть  
сегодня наши семьи Победят на радость всем!

Приветствие команд.

(Семья 3 класса): Наша команда называется «МЕТЕОРЫ»

Наш девиз: «БЫСТРЕЙ К ПОБЕДЕ МЫ ЛЕТИМ,

**НАШ ДУХ В ПОБЕДЕ НЕ ПОБЕДИМ»**

Мы желаем своим соперникам здоровья и чистоты, дарим  
вам этот банный веник. «В здоровом теле, здоровый дух».

Семья 4 класса. Наша команда: «НЕПОСЕДЫ» Наш девиз:

**«НИКОГДА НЕ УНЫВАТЬ**

**И ВСЕГДА ВПЕРЕД БЕЖАТЬ!»**

Пожелание: Мы хотим, чтобы ваша жизнь была такой же  
сладкой, как этот торт.

**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЖЮРИ.**

**ВЕДУЩИЙ:** Для меня и для тебя,

Мир всегда наполнен светом,

Ведь у нас есть семья,

Где любовь, детский смех

Настроение хорошее у всех и песни.

И пускай мир кругом

Разрушают перемены

Нам с тобой день за днем

Помогают наши стены.

А иначе нельзя, потому что

Мы команда, мы семья. -Ребята, для чего нужна разминка?

ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ: - чтобы размяться;

- чтобы лучше узнать, почувствовать своего соперника в силе.

В разминке самое главное действовать с умом.

1 конкурс. РАЗМИНКА!

Девочки. Прокатить мяч между предметами с помощью маленького

обруча.

Мамы. В руках две гимнастические палки, стоя лицом друг к другу,

Перешагивать через палки, не выпуская их из рук.

Папы. Они связаны кушаком за талию, и за две ноги, правая одного и левая другого. Два мяча ведут клюшками. ВЕДУЩИЙ:

пока жюри подводит итоги мы посмотрим выступление наших школьников. ЖЮРИ ОБЪЯВЛЯЕТ ИТОГИ.

ВЕДУЩИЙ: настало время перейти к главному конкурсу капитанов.

2 конкурс. КОНКУРС КАПИТАНОВ,

На каталке проехать между баллонами, затем с помощью трех пластин дойти до финишной прямой, вернуться назад бегом.

3 конкурс. «ИГРОВОЙ» Гусеница - цепочка.

1. Передача баскетбольного мяча сверху, мяч над головой, дойти до финишной прямой взявшись за руки, вернуться назад.
2. Передача двух малых баскетбольных мячей понизу между ног, вернуться цепочкой назад.

### 3.3 Спортивно - развлекательное мероприятие «Мы строим дом»<sup>16</sup>.

(средний школьный возраст)

**Задачи:** 1. Развитие скоростных качеств, двигательной реакции, ловкости, логики выполнения заданий; 2. Развитие творческой мысли и фантазии; 3. Воспитание чувства коллективизма, духа соперничества, самоорганизованность.

**Оборудование:** **Время**

**проведения: 60 мин. Место проведения:** спортивный зал.  
**Количество команд: 3 Количество участников:** по 10 чел. **Система оценок:** 5-бальная

**\* Ход мероприятия**

В.: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы с вами участвуем в спортивно - развлекательном проекте «Мы строим дом», который пройдет под девизом «Что нам стоит дом построить, нарисуем -будем жить!» В проекте примут участие 3 строительные бригады, которые начнут со строительства объекта и закончат новосельем! Для начала я вам предлагаю придумать название ваших бригад!

В.: Оценивать действия и результаты бригад будет уважаемое жюри в составе ...

В.: Первое задание для участников - «Проект» На противоположной линии от старта - ватман и карандаш. Участники по очереди бегут до линии и рисуют часть проекта (коробку дома, крышу, окна, трубу и т.д.). Побеждает быстрый и лучший проект.

В.: Второе задание - «Роем котлован»

На противоположной линии - обруч - место строительства. Необходимо вывести грунт, роль которого выполняют кубики.

Первый участник нагружает 1 кубик в машину на веревке и везет его к команде. Передает грузовик следующему.

В.: Третий конкурс «Завезем стройматериалы»

У каждого участника - макеты стройматериалов (рамы, кубики и

т.д.). Нужно по очереди перенести все материалы на стройплощадку.

В.: След. конкурс «Тянем водопровод»

На площадке 6 гимнастических палок. 1 -ый бежит за палкой и прокладывает звено водопровода, за ним 2-ой участник и так кто быстрее и лучше проведет водопровод.

В.: След. конкурс «Обеденный перерыв» Перенести воду ложкой из тарелки в стакан, которые стоят на стуле на

определенном расстоянии друг от друга. Побеждает тот, чей стакан наполнится быстрее до определенного уровня.

В.: След. конкурс «Отдых»

Группы поддержки устраивают концерт для строительных бригад.

Оцениваются лучшие художественные номера.

В.: След. конкурс «Строим дом»

На стройплощадке - куча кубиков. Участники по очереди строят пирамиду.

Оценивается самая высокая пирамида, построенная за опред. отрезок времени.

В.: След. конкурс «Генеральная уборка». На противоположной линии очерчен квадрат - пол в доме, участники по очереди бегут со шваброй и моют небольшой участок пола. Оценивается быстрота и качество уборки.

В.: След. конкурс «Ключ от квартиры». На противоположной линии на стуле - большой картонный ключ. 1-й участник бежит за ключом, возвращается, передает 2-му, тот бежит и кладет ключ обратно и т.д.

3. Передача большого баскетбольного мяча сверху и малого баскетбольного мяча снизу, цепочкой, взявшись за руки, вернуться назад.

**ЖЮРИ ОБЪЯВЛЯЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА.**

**ВЕДУЩИЙ:** Судьи были к вам справедливы и строги Но в конце концов, поверьте, Скажут нам, что вы - МОЛОДЦЫ! Кто, ребята, в семье самый главный? Дети: Папа!

**ВЕДУЩИЙ:** но на самом деле это мама.

4. КОНКУРС МАМ.

Мамы должны за инструктором повторить элементы аэробики, чья мама изящней выполнит эти движения, та и победит.

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята, вы слышали такую фразу, что нужно беречь мужчин, по статистики они очень слабы, но не наши папы.

5.КОНКУРС, (силовой) ПАП,

Нужно на дощечке перенести дочку, затем маму, а потом маму и дочку вместе.

**ЖЮРИ ОБЪЯВЛЯЕТ РЕЗУЛЬТАТ.**

**6.ВЕДУЩИЙ:** Учись дорожить мгновеньем, Ведь жизнь ускоряет бег. И доли секунд - решения... В этом залог побед!  
**КОНКУРС.** Финальная эстафета.

**ЖЮРИ ПОДВОДИТ ИТОГИ, ОБЪЯВЛЯЕТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ. НАГРАЖДЕНИЕ.**

**ВЕДУЩИЙ:** Вот и закончился наш праздник.

И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. Давайте чаще собираться. Дружить, играть, соревноваться. Забудем все сегодня невзгоды. Отвлечемся от работы. И будем вместе с нами играть. **СЕМЬЯМ ВРУЧАЮТСЯ ПРИЗЫ. ВСЕ ДЕЛАЮТ КРУГ ПОЧЕТА.**

**В.:** След. конкурс «Новоселье»

1 часть - «Собираем гостей» - эстафета - паровозик

2 часть - демонстрация концертных номеров, приготовленных участниками.

Подведение итогов проекта.

Награждение победителей

### **3.4 Спортивно — массовое мероприятие «Олимпийцы среди нас!»<sup>17</sup>**

(младший школьный возраст)

**Задачи:** 1. Повышение двигательной активности занимающихся, формирование двигательных навыков;

2. Развитие ловкости, быстроты, сообразительности, творческой мысли, побуждение к самостоятельности;

3. Расширение кругозора и привлечение к занятиям физкультурой и спортом;

**Оборудование:** кегли, мячи резиновые, в\п, малые, в\б, ракетки, обручи, роликовые коньки, воздушные шары.

**Время проведения:** 45 мин.

**Место проведения:** спортивный зал

**Количество команд:** 2

**Количество участников:** 6-8

## Система оценок: 5-бальная

### Ход мероприятия

Часть	Содержание	
	<p>-Добрый день, дорогие друзья, Добрый день, уважаемые гости! Я рада вас приветствовать на первой детской Олимпиаде! - Что такое Олимпиада? Это честный спортивный бой! В ней участвовать - это награда! Победить же может любой! Я приглашаю участников на построение (участники входят под музыку в зал и строятся на лицевой линии) -Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой -вдвойне! На нашей Олимпиаде вести сражение будут две</p>	

команды - участницы! Слово участникам!

У.: Наша команда ...

Силу, ловкость нам дает!

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

Ярким солнцем озарен,

Нас встречает стадион,

Тренируясь, мы растем,

Мы сильнее с каждым днем!

Никогда не унываем,

В цель мычами попадаем,

Вот здоровья в чем секрет,

Будь здоров, физкульт-привет!



Любим мы играть в футбол,  
Забивать в ворота гол,  
Любим прыгать высоко,  
Бегать быстро и легко!

На любимом стадионе, Все рекорды мы плбьем.

И на смену чемпионам  
Очень скоро мы придем!

- Детская олимпиада - это праздник бодрости, веселья и хорошего настроения! Поднять Олимпийский флаг!

- На олимпийском флаге не пишут слов, но все, взрослые и дети, знают, что пять разноцветных колец символизируют дружбу и мир среди пяти континентов, призывают спортсменов бороться только на стадионах и никогда не встречаться на полях сражений!

- сейчас от имени всех участников будет дана торжественная клятва!

Мальчик и девочка (выходят и произносят): -Мы обещаем, что выступим на детских Олимпийских играх в честных спортивных соревнованиях!

Основная - Все этапы Олимпиады будет оценивать уважаемое жюри в составе ... От имени всех судей я обещаю, что наши обязанности будем исполнять честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся!

1.Разминка - участники бегут до фишки с эстафетной палкой, возвращаются обратно, передают эстафету следующему.

2. Парная эстафета с шарами. Два участника зажимают между туловищем воздушный шар, бегут до стойки и обратно, передают эстафету следующему.

3.Боулинг - сбить кегли, стоящие на расстоянии 5 метров, каждый участник катит один мяч, бежит за ним и передает следующему.

4.Конкурс знатоков — участники по очереди отвечают на вопросы спортивной тематики.

5. Многоступенчатая эстафета:

1 уч. - бег до фишки и обратно с мячом и ракеткой

2-3 уч. - двое в обруче - бег до фишки и обратно

4-5 уч. - ходьба на руках

6- бег до фишки с ведрами, в которых мячи

7 - бег, зажав мяч между голенью. б.Творческий конкурс

- Фигуры - участники выбирают вид спорта и изображают

его как фигуры в музее. 7.Конкурс капитанов - эстафета на

роликах. 8.Прыгуны - прыжки в длину с места с

продвижением вперед.

Заклучит.

1.Построение

2.Подведение итогов 3.Награждение победителей и

призеров -Победители стоят на пьедестале, Победители

сегодня очень рады. Потому что олимпийские медали

Сделаны для них из шоколада! (награждение участников)

-Капитан>' команды - победительницы предоставляется

право снять олимпийский флаг.

-Я благодарю всех участников, членов жюри за честность.

Прошу первые детские олимпийские игры считать

закрытыми!

-Пусть как цветы в родном краю растут ребята наши

Пусть будут крепче с каждым днем и с каждым годом

краше!

До новых встреч!

### 3.5 Сценарий агитбригады «Будь здоров!»<sup>18</sup>

*Горчакова Л.Б.- педагог-организатор*

**Цель:** Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Расширение и активизация спортивной жизни школы.
- Всемерное использование возможностей для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ..

**Действующие лица:**

Ведущие – 2 человека

Доктор Нехворайкин

Нечисть - разбойники 3 человека

Пациент - «Курильщик»

Ученик – Неряха

Султан

Богиня Здоровья

*Музыка.*

В1: «Здравствуйте!» Улыбнувшись друг другу, мы сказали!

В2: «Здравствуйте!» И здоровья мы всем пожелали!

Вместе: Здравствуйте!

В1: Вова, а ты я гляжу не в настроении? А сегодня в школе дискотека. Пойдешь?

В2: Да, что-то Алёна я себя плохо чувствую. Мышцы болят, кости ломают, аппетита нет и вообще настроение ужасное.

В1: Температуры нет, пульс нормальный. Странно.. .А я знаю, кто тебе поможет.

Есть у меня один знакомый доктор Нехворайкин. Живёт он в королевстве «Будь Здоров!» Он точно тебе поможет. Ну, что идём?

В2: А уколов и микстур не будет?

В1: Конечно, нет, это самый лучший доктор, он лечит без уколов.

В2: Тогда я готов!

*Музыка*

Врач: В моей поликлинике нет ни уколов,

Ни порошков, ни горьких микстур-

Только волшебные рецепты

Доктора Нехворайкина.

Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека.

Все со мною согласятся, что беречь здоровье надо смолоду, с детства.

*Музыка. Выход ведущих*

В1: Здравствуйте, доктор Нехворайкин. Я привела вам больного.

Врач: Так, посмотрим. Что с вами случилось? Что вас беспокоит?

В2: Я не знаю, но мне очень плохо: у меня нет сил, ничего не успеваю делать.

Врач: Расскажите с начала и поподробнее.

*Музыка*

В2: Я родился здоровым ребенком, но как только пошел в школу, со мной что-то случилось. Утром просыпаюсь за 5 минут до начала уроков, не завтракаю, не умываюсь, не расчесываюсь бегу в школу. На уроках зеваю, ничего не соображаю, получаю двойки, в конце засыпаю. После уроков быстрее бегу домой. Ем всё: колбасу, сосиски, сардельки, мороженое, пирожное, варенье, конфеты, зефир, мармелад и шоколад. Плотно поев, ложусь без сил на диван. И так каждый день. У меня большое сердце, легкие, желудок, позвоночник, зубы, нервы. Что со мной и что мне делать?

Врач: С вами, больной, все ясно. Вы ведете не правильный, не здоровый образ жизни. Необходимо срочное лечение.

*Музыка.*

Врач: Чтоб здоровье было в порядке

В1: Начинаете день свой с зарядки.

Танец «Зарядка»

В1: Ты, какой- то сегодня не опрятный.

В2: Да и так сойдёт.

Врач: За своим внешним видом надо всегда следить. Одежда должна быть чистой и аккуратной.

В1: А не как у неряхи Сашки.

*Сценка*

Ученик: Где рубашка? Брюки где?

В2: Бедный Саша сбился с ног.

Ученик: Что мне делать? Опоздаю на урок!

Одноклассник: Саша, ты подводишь нас! Как тебе не стыдно?

Будут за тебя и нас ругать, нам вдвойне обидно.

Ученик: Ну, потерялся мой ремень, не видать фуражки.

Ох, а умыться каждый день надоело Сашке...

В2: Налетели сгоряча на него ребята.

В1: Саша плачет в три ручья...

Ученик: Няня виновата.

Одноклассница: Хочешь, мы к тебе придем, Вынем из кроватки,

Искупаем, застегнем, Соберем тетрадки?

В2: Приходили или нет – Это маленький секрет.

В1: Только посмотрите!

Ученик: Посмотрите на меня – Я в чистенькой рубашке.

Даже мама говорит: "Не узнаешь Сашки!"

*Уходят*

В1: Чтоб здоровье укреплять, надо больше танцевать.

В2: Кто самый быстрый - выходи, да нам спляши!

*Музыкальный номер*

В2: А что сейчас? Алёна: Весёлые частушки!

*Частушки*

Ученик 1: Если денег не имеешь,

Со здоровьем вдруг беда,

Вылечить тебя сумеют

Смех, зарядка и вода!

Ученик 2: Эх, топни, нога,

Топни, правенькая.

Все равно спортсменкой буду.

Хоть и маленькая!

Ученик 3: Маме с папой помогаю

И работы не боюсь!

Отчего же я такая?

Оттого что не ленюсь!

Ученик 4: Позавидуйте, подружки,

Что здоровой я расту,  
Бег — зимой, купанье — летом.  
Медитация ко сну.  
Ученик 5: Прыгать, бегать и играть  
Физкультура учит.

Может, кто-нибудь из нас.  
И медаль получит.  
Ученик 6: Положу под изголовье.  
Я полынную траву.  
Принесет она здоровье.

Сон и счастье наяву.  
Ученик 7: Если б не было воды.  
Не было б и кружки.  
Если не было бы нас,  
Кто бы пел частушки?

Ученик 8: Пожелаем вам здоровья,  
Чтобы боли все ушли.  
Завершаем петь частушки,  
Просим хлопать от души!

В1: Ой, что это у тебя? З

В2: Да так ничего. (Прячет в карман сигареты)

В1: Сигареты? Ты, что куришь?

В2: Пока еще нет. Вот ребята дали попробовать.

В1: Алкоголь, никотин, наркотик вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют, для твоего растущего организма.

Врач: Поэтому всем ребятам необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

*Музыка*

В1: Доктор к вам пациент.

Врач. Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

Пациент. Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить.

Бегать быстро не могу, дыхания не хватает,

На 5-й этаж поднимаюсь с трудом. Сплю плохо, аппетита нет.

Врач: Ну, что же, дела у вас неважные. Давление высокое, пульс частый, дыхание неровное. А скажите-ка мне, вы курите?

Пациент: Да, доктор, с 10 лет.

Врач: А спиртное употребляете?

Пациент. Ну, не то, чтобы очень. Пиво я люблю, каждый день по бутылочке выпиваю. Врач: А спортом занимаетесь?

Пациент: Ну, что вы, доктор, некогда мне, я поспать люблю.

Врач: А сколько же вам лет, дедушка?

Пациент: Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 16 лет!

*Музыка*

Врач: Бросьте "ЯВУ", бросьте "Приму". Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет. Дым от ваших сигарет.

В1: Всех, кто любит сигарету,

В2: Тех, кто курит по секрету,

В1: Всех, таких учеников-

В2: На скамейку штрафников.

Пациент: Всё. Начинаю новую жизнь. Вредным привычкам - нет. Здоровью - да!

*Музыка*

В1: Для сохранения здоровья нужно правильно организованное питание.

В2: А правда ли доктор, что люди, которые едят много овощей и фруктов, реже болеют.

Врач: Совершенно верно. Этим правилам следует мой друг султан. А вот он и сам.

**Песня «Султан»**

Если б я был султан, я бы каждый день

Ел салат овощной - право, мне не лень,

Витаминов гора предо мной лежит,

Каждый овощ и фрукт мне продляют жизнь.

Не очень плохо - салаты нужны,  
Гораздо хуже с другой стороны.  
Если б я был султан, я бы каждый день  
Свежий воздух вдыхал - право, мне не лень,  
Кислород и озон - вот мои друзья,  
Быть здоровым всегда вам желаю я.  
Если б я был султан, я б тогда решил  
Каждый день по утрам бегать, что есть сил,  
Всем друзьям-султанам покажу рекорд,  
Чтоб здоровье сберечь,- помощи мне, спорт.  
Не очень плохо - спортом дружны,  
Гораздо хуже с другой стороны .

*Музыка*

В1: Чтоб расти и закаляться, Не по дням. А по часам,  
Надо спортом заниматься. Заниматься надо вам.

В2: Спорт- это важное в жизни занятие;  
Ловкость, стремление, задор, высота, финиш, удача,  
победы объятья...

Врач: Вы согласны с этим друзья!

*Каратэ. Гимнастика. (спортивные показательные номера)*

Врач: Друзья, а умеете ли вы стоять, а сидеть?

В1: Что за странные вопросы вы задаете доктор  
Нехворайкин ?

Врач: Ребята, а вы присмотритесь друг к другу: Сидите,  
скрючившись, ходите, опустив голову и волоча ноги,  
стоите вразвалочку. Поэтому и вырастаете сутулыми и  
вялыми. Алёна: Это не только не красиво, но и вредно для  
здоровья.

В2: А как нужно?

Врач: Походка должна быть легкая, не вразвалку, надо  
стоять прямо не качаться из стороны в сторону, не  
переминаться с ноги на ногу.

В2: А сидеть?

Врач: Во время письма или чтения - прямо. Голова чуть-  
чуть наклонена вперед.



Спина - касается спинки стула. Рука до локтя должна быть на столе.

Ноги - прямо на полу.

В1: Доктор к вам больные. Какие то они странные?

*Выход Разбойники*

Первый: Доктор, к вам можно?

Врач: Да прошу.

Второй: У нас случилась беда. Наш Бармалей заболел.

Врач: На что жалуетесь больной?

Третий: Зубы болят, сил моих больше нет.

Врач: А давно ли вы чистили зубы.

Третий: Чего? О чём это вы.

Первый: Во даёт.

Второй: У нас даже зубной щётки нет.

Врач: Да интересный случай.

В1: Уважаемые разбойники, а как вы понимаете поговорку.

«ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»

В2: Что нужно содержать в чистоте? Немой ответ

В2: Содержать в чистоте нужно: Руки. Ногти. Лицо. Уши. Зубы.

Врач: Зубы надо чистить каждый день. Утром и вечером. И не забывать посещать стоматолога.

Третий: Скажите, пожалуйста, доктор. Мыло бывает разным-преразным:

Синим, зелёным, оранжевым, красным...

Но не пойму, отчего же всегда. Чёрной-пречёрной бывает вода?

Врач: Посмотрите на свои руки.

Вы должны всё знать:

Руки мой после игры и после туалета.

В1: С улицы пришёл - опять

Не забудь про это.

В2: И ещё закон такой:

Руки мой перед едой!

Первый: Дорогой наш доктор!

Подскажи как мне быть:

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то, как мне быть:

Часто мыть или по реже?

Врач: Еже-ежедневно!!!

Дорогие разбойники!

Очень- очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще!

Я грязненько не выношу.

Третий: Спасибо доктор. Ну а вы дармоеды чего встали.

Быстро умываться и приводить себя в порядок.

Разбойники: Мы согласны.

Третий: Все за мной.

*Музыка*

В1: А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

В2: Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

В1: Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, знаешь, каким должен быть распорядок дня?

В2: Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак – и в школу. Прогулка. Обед.

В1: Хорошо...

В2: А можно еще лучше!

В1: Как же это?

В2: Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед.

Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

В1: Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Врач: Всё верно.

Если будешь ты стремиться Распорядок выполнять – В1: Будешь лучше ты учиться, Веселее отдыхать.

*Музыкальный номер*

Врач: Ребята приведите, себя в порядок. К нам в гости идёт сама богиня здоровья.

Богиня: Добрый день! Мои друзья! С вами быть хочу всегда. Примите от меня «Простые правила здоровья»

*Презентация.*

В2: Спасибо вам богиня здоровья и доктор Нехворайкин.

Всё я понял.

Чтобы быть здоровым, крепким

Не болеть и не хворать

Нужно всем без исключенья

Нам здоровье укреплять

Алёна, а приглашение на дискотеку остается в силе?

В1: Да, ровно в 18.00ч. Не опаздывай.

*Песня «Желаем»*

*Все выходят на сцену*

Врач: Дорогие друзья! От всей души желаем вам ...

Вместе: Будьте здоровы!!!

### 3.6 «Здоровому образу жизни - да!»<sup>19</sup>

#### **Цели мероприятия:**

1.Формирование потребности у младших школьников в здоровом образе жизни.

2.Пропаганда и привитие интереса к различным вида спорта.

#### **Задачи:**

1.Пропаганда ЗОЖ.

2.Выработка потребности заботиться о своем здоровье.

#### **Оснащение:**

-музыкальная аппаратура;

-тематические плакаты о спорте и здоровье;

-спортивные оборудования для физических упражнений: обручи, флажки, скакалки, мячи.

Здоровому образу жизни-да! Да! Да!

Выходят куклы под маршировку.

Тигр:-Раз,два,три,четыре

- Раз,два,три,четыре

Тигр:-Кто шагает дружно в ряд?

Все вместе: Это сбор агитбригад.

Тигр: Кто шагает дружно в ногу?  
Все вместе: Уступите нам дорогу!  
Наш девиз: Здоровому образу жизни - да! Да! Да!

Тигр: Я,

Лиса: Ты,

Собака: Он,

Мышеноч: Она!

Волк: Мы-спортивная семья.

Все вместе: вместе мы-агитбригада.

*Вас приветствует друзья.*

**1уч:** Наша встреча необычна

Хоть она вполне привычна.

Нынче спорт хвалить мы будем,

И зарядку не забудем.

**2уч:** Будем спортом заниматься

Обтираться, закаляться.

Зубы чистить по утрам,

А лентяям-стыд и срам.

**3уч:** Заниматься мы должны

Спортом все усиленно.

Ведь стране нашей нужны.

Смелые и сильные.

**4уч:** Каждый должен знать

Нельзя пить и курить.

Надо спортом заниматься,

И почище умываться.

**5уч:** Многие из ребят не умеют правильно организовывать свой режим дня. Надо помнить, что правильное выполнение режима дня-дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными усилиями.

**Волк:** Что ж начнем с простой разминки:

Ножки шире, прямо спинки.

Руки вверх подняли дружно,

А теперь попрыгать нужно.

(Прыгают все вместе)

## 2ое упражнение. Приседание.

Выбегают ученики. Бегают по кругу. Делают несколько упражнений.

**1уч:** О-о, кто вы такие? Откуда вы взялись?

Тигр: А мы спортом занимаемся. Мы - лесные звери, каждый день по утрам делаем зарядку.

А вы кто такие?

**2уч:** А мы лучшие спортсмены из школы (гимназии) имени \_\_\_\_\_. Мы тоже готовимся участвовать в Универсиаде .

**3уч.** А вы хоть знаете про Олимпиаду? Про Универсиаду?

Лиса: ой-ой-ой. Мы не знаем.

Волк: я тоже не знаю.

Собака: я первый раз слышу.

**3уч:** Тогда послушайте меня. Олимпийские игры древней Греции - крупнейшие спортивные соревнования древности. Олимпийские игры зародились с 8 века до нашей эры в Олимпии. Олимпия считается у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр.

**4уч:** Мы знаем еще чемпионов Олимпийских игр.

ПО дзюдо: (Имена и Фамилии) .

ПО легкой атлетике (Имена и Фамилии).

ПО настольному теннису: (Имена и Фамилии);

ПО плаванию: (Имена и Фамилии).

ПО волейболу - (Имена и Фамилии).

ПО - стрельбе (Имена и Фамилии);

ПО тяжелой атлетике (Имена и Фамилии).

ПО ЛЕГКОЙ атлетике НАША ЗЕМЛЯЧКА –

ГИМНАСТКА (Имена и Фамилии).

1уч: А Универсиада-второе по значимости международное комплексное спортивное мероприятие после Олимпийских игр. Универсиада проводится один раз в два года. У нас в \_\_\_\_\_ Универсиада состоится в 201\_ году.

*Выходит мальчик-лодырь.*

2уч: Ой, смотрите-ка, это кто к нам еще идет. Ты откуда такой взялся?

Мальчик: из школы.

2уч: Откуда , откуда?

М: Из школы..

2уч: А ты на физкультуру ходишь?

М:Нет. У меня справка.

2уч:Что?

М:Справка. А еще у меня есть два слова: забыл костюм.

2уч:Зарядку-то по утрам делаешь?

М:Нет.

2уч:В школу то хоть пешком ходишь?

М:Нет. На автобусе езжу.

2уч:Вот тебе на! Чем же ты занимаешься?

М:Учусь.Завтра у меня сочинение, и еще 5 стихов задолжал. Времени не хватает.

3уч: а Пифагор, как успевал везде? Он был ученым.

Великий математик. Был

Олимпийским чемпионом в культурном бою.

4уч:А Платон? Был ученым. Великий философ. Всю жизнь занимался гимнастикой.

А я учусь в школе на “5”.Занимаюсь спортом. Посещаю спортивный комплекс «Алина»,хожу на кружок « Национальная борьба».

В нашей школе (гимназии) есть хорошие спортсмены:

По национальной борьбе-(Имена и Фамилии).

По тяжелой атлетике-(Имена и Фамилии).

По легкой атлетике-(Имена и Фамилии).

По волейболу-(Имена и Фамилии).

По гимнастике-(Имена и Фамилии).

3уч: Знаешь мы тебя куда отправим?.

Мальчик : Ой-ой. Не надо. Я больше не буду.

3уч: Ну что, извлек урок?.

Мальчик: Да, убедили. Буду каждый день делать зарядку.

Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

4уч: То-то, запомни. Спорт-это здоровье.

Спорт-это сила!

А ты знаешь, скоро ведь в \_\_\_\_\_ начнутся игры  
Универсиады.

Мальчик-лодырь: Нет.

4уч: Тогда послушай.

Идет к нам Универсиада!

Казань победу одержала вновь

Готовятся спортивные награды

Предчувствие борьбы волнует кровь.

1уч: Спешит к нам Универсиада!

В огне ее-священная игра.

Высот Олимпа,память об Элладе

И вечный жар спортивного добра.

2уч: В любых сраженьях побеждает-смелый

Герои наши не жалели сил.

Вершили грандиознейшее дело

И \_\_\_\_\_ сегодня победил.

3уч: Без булдырабыз! Мы конечно можем !

Наш \_\_\_\_\_ -сомнений в этом нет.

Край/область спортивной молодежи

Край/область свершений и побед.

*Исполнение песни о спорте.*

Песня о спорте:”Олэ-олэ-олэ.Россия,вперед!”

Олэ-олэ-олэ,Россия,вперед!

Олэ-олэ-олэ,Россия,вперед!

Ну и солнце ярче брызги

Золотыми лучами обжигай.

Эй, товарищ,больше жизни

Поспевай,не задерживай-шагай!

Чтобы тело и душа

Были молоды, были молоды, были молоды.

Ты не бойся ни жары и ни холода

Закаляйся,как сталь.

Физкультура, физкультура

Ура!Ура! Будь здоровь!

Физические упражнения учащихся.

## 4. Разработки мероприятий для летнего лагеря

### 4.1 Репка (Музыкальная сказка к празднику здоровья и спорта)<sup>20</sup>

В сценарии использованы песни из нотного приложения № 1  
Действующие лица: Сказочница.

Дед.	Бабка.
Внучка.	Жучка.
Кошка.	Мышка.
Репка.	

Декорации: фанерная изба, изгородь (плетень), возле избы лапка, фанерная собачья конура.

Реквизит: инструмент Деда: молоток, утюг, расческа-«грабли», лейка, пила; балалайка, гантели.

#### *Действие первое*

На сцене изба, рядом с избой лавка. Собачья конура, изгородь и другие декорации по усмотрению постановщика. Появляется Сказочница.

Звучит увертюра «Утро».

**Сказочница.** Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Сказываются сказки старикам да старушкам на утешение, а малым ребятам на послушание. Из сказки слов не выкинешь, а что было, то быльём поросло. Это не сказка, а присказка. Сказка будет впереди.

Сказка есть у нас с секретом,

Мы расскажем сказку эту.

Слушай сказку, не зевай,

В ней загадка — отгадай!

Возле дома — огород.

Бабка с внучкой у ворот.

*Выходят Бабка и Внучка, садятся на лавку у ворот, потягиваются, зевают.*

*Вбегает Жучка, зевает, сворачивается клубочком, засыпает.*



### **Сказочница.**

Жучка — хвост колечком,

Дремлет под крылечком.

*Входит Дед, охает да стонет, кутается в тулуп.*

#### *Песня Сказочницы*

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыку слышна:

«На зарядку, на зарядку,

На зарядку, на зарядку становись!»

*Дед сгоняет с лавки Бабку и Внучку.*

#### *Песня Деда*

**Дед.**

На зарядку становитесь! (*Топает ногой.*)

Не ленитесь, не ленитесь!

На печи всю ночь лежите,

Днём на лавочке сидите.

Разомнитесь! (*Ложится на лавку.*)

*Бабка поднимает Деда с лавки и садится рядом.*

#### *Песня Бабки*

Что ты, Дед?

Мне же восемьдесят лет!

У меня болит сердечко,

Потому лежу на печке

Я всю ночь и целый день —

Это недуг, а не лень.

От работы и зарядки

Всё болит.

**Внучка.**

Ну и порядки!

*(Подвигает деда с бабушкой, садится рядом.)*

Негде лечь и негде сесть.

Подвигайтесь, место есть!

*Сказочница на лавку садится. Заплетает косицу.*

#### *Песня Внучки*

### **Внучка (поет).**

Нет, я вовсе не ленюсь,  
Но зарядки я боюсь.  
Страшно руки поднимать,  
Страшно прыгать и скакать.  
Лучше я посплю часок (*потягивается, зевает*),  
Лягу на любимый бок.  
Ах, как сладко, спится сладко  
Без противной физзарядки!

### **Бабка.**

И у Бабки, без зарядки —  
Слава богу, всё в порядке!  
*Сказочница. Рот раскрывает, сладко зевает.*

Дед.

Я так же, как и Бабка,  
Не люблю зарядку.

### *Песня Жучки. Жучка (просыпается).*

Я Жучка — хвост колечком,  
Лежу я под крылечком.  
Хоть зарядку не люблю,  
Кошку вмиг перегоню.  
Появляется Кошка,  
Заигрывает с Жучкой.  
Песня Кошки  
Кошка.  
Чтоб от Жучки убежать  
И мышонка чтоб догнать,  
Не надо мне стараться.  
Зарядкой заниматься. (Предлагает Жучке.)  
Поиграем лучше в прятки?

Жучка.

Обойдёмся без зарядки!  
Бегают друг за другом.  
Сказочница.  
Жучка — за Кошкой,  
Кошка — в окошко.

Появляется Мышка.  
Выходит Мышка  
В спортивных штанишках.  
Майка на теле,  
В лапках — гантели.

*Песня Мышки Мышка (делает упражнения).*

Раз, и два, и три-четыре.  
Лапки — выше, лапки — шире.  
Хвост — туда и хвост — сюда,  
Буду юркой я всегда.  
Носик вправо, носик — влево,  
Буду ловкой и умелой.  
Я от кошки убегу,  
Жучку вмиг перегоню.  
Раз, и два, и три-четыре!  
Стяну всех сильнее в мире!  
Буду в цирке выступать —  
Бегемота поднимать!  
Сказочница.  
Бегает, прыгает,  
Лапками дрыгает.  
Дед поднимается с лавки, идёт в огород.  
Дед.  
У меня здоровье крепко —  
Посажу-ка лучше репку.  
Сказочница.  
Лопату берет,  
Идёт в огород.  
Дед.  
Огород — для семьи доход.  
Сказочница.  
Взял дед молоток,  
Нашёл нужный уголок,  
Тихо песенку поёт,  
В землю семечко бьёт.  
Дед. Чтоб выросла репка

Большая и крепкая,  
Сказочница. Взял густой гребешок,  
Причесал бугорок.  
Утюгом пригладил живот —  
Чтобы ровно, гладко было.  
Лейку взял и всё полил,  
А пилой бурьян спилил.  
*Дед берёт балалайку, играет и поёт.*

*Песня Деда «Балалайка»*

Дед. Сел на лавку, заиграл —  
Тучки чёрные собрал.  
Чтоб прохладно репке было,  
Чтоб большая уродила. *{Весело играет на балалайке.}*

*Бабка и Внучка пляшут.*

**Дед.** Ох, умаялся с утра.

*Бабка.* Да и мне прилечь пора.

Действие второе

Сказочница.

Занимается рассвет —

На крылечке снова Дед.

Выходит Дед, зеваает, потягивается.

Видит репку в огороде —

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки —

Репка выше кепки.

Выросла репка

Сладка, крепка,

Большая-пребольшая.

Дед.

Поел бы репки, да зубы редки.

Сказочница.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку,

Но зарядку, на зарядку становись!»

Дед.

Эх, бульдозер бы сюда —  
Без него никак нельзя.  
Сказочница.  
Пошёл Дед репку рвать.  
Тянет-потянет...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не может.  
Дед.  
Один в поле не воин.  
Сказочница.  
Позвал Дед Бабку.  
Дед.  
Где ты, Бабка?  
Бабка.  
Я сейчас!  
Выходит Бабка.  
Ай да репка удалась!  
Сказочница.  
Глядит Бабка на Деда.  
Баба (Деду).  
Силенка, как у цыплёнка. (Вздыхает.)  
Сказочница.  
Ухватилась бабка за Деда,  
Дед—за репку, тянут-потянут.  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Тянут-потянут —  
Вытянуть не могут.  
Дед.  
Как тянуть, с какого боку?  
Бабка.  
Выйди, внучка, на подмогу.  
Сказочница.  
Дорога помощь — вовремя.  
Выходит Внучка.  
Дед и Бабка.  
Кто скоро помог, тот дважды помог.

Сказочница.  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Внучка.  
Ломит спину, ноют ручки.  
Нет, не справиться без Жучки!  
Сказочница.  
Позвала Внучка Жучку. Сила молчит—тяжесть кричит.  
Внучка.  
Собака — друг человека.  
Выходит Жучка.  
Бабка.  
Назвался другом — помогай в беде.  
Сказочница.  
Жучка — за Внучку,  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Заучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Старанья много, а толку нет.  
Жучка.  
Разбудить придется кошку —  
Пусть потрудится немножко.  
Сказочница.  
Добрый пёс на ветер не лает.  
Позвала Жучка кошку.  
Входит Кошка.  
Жучка.  
На товарища надейся, и сам его выручай.  
Сказочница.

Кошка — за Жучку,  
Жучка — за Внучку,  
Внучка — за Бабку,  
Бабка — за Дедку,  
Дедка — за репку.  
Тянут-потянут...  
Звучит мелодия «Дубинушки».  
Вытянуть не могут.  
Этого орешка не раскусишь.  
Бабка.  
Воду толчешь?  
Дед.  
Толку-то.  
Внучка.  
А пыль идёт?  
Жучка.  
Нет.  
Кошка.  
Ну, толки ещё!  
Сказочница. Смех — смехом, а шутки — в сторону. Такое уж  
дело, что надо идти смело. Бабка.  
Мышку кликнуть бы на двор.  
Кошка.  
Мышку звать — какой позор!  
Мы пока и сами,  
Кажется, с усами!  
Выходит Мышка.  
Сказочница.  
Тут из норки Мышка — прыг,  
Ухватилась за турник.  
Невелика Мышка, да зубок остёр.  
Мышка.  
Чем топтать без толку грядку,  
Становитесь на зарядку.  
Чтоб за дело браться,  
Надо сил набраться!

Сказочница.

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

Мышка.

Руки — вверх, а после — вниз! ,

Ну-ка, Бабка, наклонись.

Бабка (пытается наклониться вперёд, охает).

Ой, спина переломилась!

Мышка.

Это, Бабушка, приснилось.

Дед, пониже приседай!

Да суставы разминай!

Дед (пытается присесть, охает).

Ой, все косточки трещат.

Мышка.

Хватит, Дед, тебе стонать.

Ну-ка, Внучка, не ленись

И пониже наклонись.

Наклоняйся влево-вправо.

Внучка легко делает упражнения.

Получается на славу!

Прыгай вверх и прыгай вниз,

Побыстрее, не ленись.

Внучка (подпрыгивает, потом расправляет руки, как птица, и бегаёт, будто летит).

Ой, какая лёгкость в теле,

Словно птичка полетела.

Мышка.

Внучка лёгкой стала вдруг,

Понеслась, как белый пух.

Жучка, ты бери гантели.

Что ты дышишь еле-еле?

Вверх-вниз, вверх-вниз.

*Жучка (поднимает передние лапы с гантелями вверх и падает).*

Ой-ой-ой! Поберегись!



Жучку поднимают, ставят, и она ловко делает упражнение.

Кошка.

У мышей уроки брать

Для меня позорно —

Буду бегать и скакать

Без мышей упорно.

Мышка.

Встали, выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!

Сказочница.

Мышка — за кошку,

Кошка — за Жучку,

Жучка — за Внучку,

Внучка — за Бабку,

Бабка — за Дедку,

Дедка — за репку.

Тянут-потянут...

Вытянули репку!

Все. Ура!

Звучит увертюра «Репка».

Сказочница. *Все за одного да один за всех, тогда и в деле — успех. Друг друга поддерживать — победу удерживать!*

### **Песня «Финальная»**

*Вот и сказке конец, А кто слушал — молодец. В сказке той большой секрет. Кто даст правильный ответ? В сказке — трудная загадка, Но проста её отгадка. Помогло им — что?*

*Ребята в зале отвечают: «Зарядка!»*

## **4.2 Спортивно - развлекательная игра ШАР - АХ ШОУ<sup>21</sup>**

**ЦЕЛЬ:** Способствовать развитию интереса к спортивной развлекательной деятельности. Дать заряд бодрости и хорошего настроения. Способствовать сплочению коллектива.

**КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:** Представители разных отрядов (по 3-4 человека).

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** Спортивная площадка

**ОБОРУДОВАНИЕ:** магнитофон с кассетами; воздушные шары и нитки; фломастеры и стенд для подведения итогов; столовые ложки; ласты; призы.

**Х О Д Д Е Л А:**

### **1 этап - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

1. Разбивка на команды.
2. Каждая команда придумывает свой девиз и название.
3. Представление жюри.
4. Предъявление правил для болельщиков: Болеть:
  - весело и дружно;
  - без оскорблений;
  - поддержка не только своих, но и других;
5. Нарушение влечет начисление штрафных баллов командам.
6. За активность болельщиков начисляются дополнительные баллы.

### **2 этап - ОСНОВНОЙ**

Конкурсная программа

"Официанты"- пронести на ложке воздушный шарик, обойти стойку и вернуться.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и удержание шарика на ложке

"Кенгуру" - прыжки с шариком, зажатым между коленями.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и удержание шарика между коленями.

"Реактивный шарик" - участники выстраиваются в одну линию, надувают на время шарики и отпускают их.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость надувания и дальность полета шариков.

"Шаро-Хлоп" - каждый член команды получает свой шарик на длинной нитке, привязывает его на пояс (в виде хвоста). У каждой команды шарики определенного цвета. Необходимо - лопнуть шарик противника, но сохранить свой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: количество оставшихся шариков у команды.

"Воздушный мост" – каждая команда выстраивается друг за другом и участники передают шарик вперед над головой, а обратно - между ног.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: какая команда быстрее передаст шарик.

"Дуэль на воде" (конкурс капитанов) - на одну ногу привязывается шарик, на другую одевается ласт. Необходимо сохранить свой шар, но лопнуть шарик противника.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: чей шар останется целым.

"Танцевальный марафон" - звучит «музыкальная соломка» (отрывки из различных танцевальных мелодий), необходимо танцевать тот танец, какая музыка звучит. Танцуя, необходимо удержать шарик между коленями.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность исполнения танцев командой и удержание шариков.

"Вопрос" - сколько шариков было использовано в данном деле.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точный подсчет командой количества всех шариков, использованных в деле. (Для введения в заблуждения можно в незаметном месте подвесить один шарик).

"Праздничный салют" - необходимо всей командой одновременно лопнуть оставшиеся шары, зажав их между лбами и без помощи рук.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: время.

### **3 этап - НАГРАЖДЕНИЕ**

**ШАР - АХ!**

## **4.3 Сценарий для летнего лагеря. Стартинейджер<sup>22</sup>**

В переводе с английского star - звезда, teen-ager - подросток. Следовательно, смысл мероприятия, отвечающий его названию, можно обозначить как звездное мгновение для подростков. Подростки и те, кто за ними наблюдает, еще раз убеждаются:

секрет жизнерадостности заключается в непосредственности, спонтанной активности и свободе проявлений собственного внутреннего мира, что становится возможным через ритм,

музыку и танец для каждого из тех, кто участвует в этой танцевально-развлекательной шоу - программе.

Цели и задачи: Способствует групповому сплочению, а также развитию творческих способностей подростков.

Организация, материалы и оборудование: «Стартинейджер» рассчитан на подростков от 10 до 15. В игре участвует несколько команд по 10 — 12 человек.

Для проведения мероприятия необходима аппаратура для дискотек, набор фонограмм современной молодежной музыки.

Участники должны заранее позаботиться о том, чтобы их команда отличалась единым стилем. Это может быть специальная импровизированная униформа, включающая в себя всевозможные атрибуты в одежде (футболки одинакового цвета, бейсболки, эмблемы и т.п.), элементы грима и, быть может, прически.

Подготовка команд проходит в течение всего дня. К моменту начала мероприятия команда должна быть представлена названием, кричалкой (импровизированный девиз, отражающий название и настрой команды), а также подготовленным танцев-визиткой на 1 — 1,5 минуты.

Место проведения. Актный зал или танцплощадка. Требования к месту проведения могут ограничиться достаточным количеством свободного пространства для перемещения команд, а также наличием твердого и чистого от пыли полового покрытия.

Временные рамки. 1,5 — 2 часа.

Проведение. Без перерыва звучит энергичная танцевальная музыка. Мелодии сменяют одна другую, а вместе с ними ведущий меняет задание командам.

Роль ведущего в этом конкурсе-марафоне очень ответственная. Он должен полностью контролировать ситуацию, следить за очередностью заданий и выполнением командами их условий, объяснять и контролировать выполнение правил конкурсов, фиксировать качество выполнения заданий, в соответствии с выбранными критериями их оценки, своевременно объявлять результаты - баллы, набранные в

результате прохождения этапов марафона, и, наконец, следить за своевременным перемещением команд по периметру.

Этапами марафона являются задания, выполняемые командами. Каждое задание - своеобразный этап, потому что кроме условий, каждый раз меняется, во-первых, позиция команды в зале, а во-вторых, навыки, на которые делается ставка при выполнении того или иного задания. Следовательно, именно эти навыки определяют эффективность прохождения этапа.

### 1 Задание. "Представление команд"

Первое задание - это единственный случай, когда команды - участники знают о том, какая мелодия будет сопровождать их групповой танец-визитку. Они заранее позаботились о том, чтобы соответствующая фонограмма заняла свою очередь в списке ди-джея.

Критериями оценки в этом конкурсе могут выступать оригинальность, синхронность, сюжетность, сложность и качество исполнения.

### 2 Задание. "Синхронный танец"

Расположившись по периметру зала, команды выстраиваются таким образом, чтобы с одной стороны их команда представляла собой единое целое, а с другой так, чтобы каждому из членов команды было видно, какое движение выполняют остальные ребята, а главное, как двигается лидер. Ведь условием задания является повторение танцевальных движений за лидером.

Такого эффекта проще всего добиться, расположившись в виде шеренгового строя (в три или две шеренги).

Критерии оценки: слаженность действий, быстрота реагирования на смену движений в команде, синхронность, а также сложность движений.

### 3 Задание. "Зоопарк"

Команды изображают в танце животных, названия которых произносит ведущий: слон, обезьяна, птицы и т.д. Для того, чтобы самая оригинальная идея кого-либо из членов команды нашла свое отражение в движениях других ее участников, каждой команде целесообразно образовать круг. Акцентировать

на этом внимание или нет, ведущий решает по своему усмотрению.

Кроме слаженности и сложности движений жюри в этом конкурсе обращает особое внимание на оригинальность видения командами образа того или иного животного.

#### 4 Задание.

В этом конкурсе участвуют по 1 - 2 человека от команды (конкурс может быть проведен среди болельщиков команд). Они образуют круг и под музыку передают какой-либо предмет (кепку, мяч и т.п.). Музыка периодически обрывается. Тот игрок, у которого в данный момент оказывается предмет - выбывает.

#### 5 Задание. "Русский танец"

Команды повторяют за лидером движения, свойственные традициям русского народного танца.

Кроме традиционных для этого конкурса критериев необходимо отметить, удалось ли команде передать настроение русского танца; насколько используемые командой движения были с одной стороны разнообразны, а с другой выдержаны в духе русских танцевальных традиций.

#### 6 Задание. "Перетанцовка лидеров"

Участники - лидеры команд. Музыкальное оформление конкурса - попури из различных жанров: рэп, ча-ча-ча, диско, рок-н-рол и т.д.

Победа в соревновании обеспечена тому лидеру, который сможет проявить достаточную гибкость для того, чтобы перестраиваться в непрерывно меняющихся ритмах.

Жюри обращает внимание на артистичность и профессионализм в исполнении участниками различных жанров.

#### 7 Задание. "Профессии"

Ведущий называет профессии, а команды, в ритме танца, при помощи пантомимы показывают людей - представителей той или иной профессии: врач, повар, учитель, музыкант и т.д.

#### 8 Задание. "Вальс"

Конкурс вальсовых пар. Подготовленные заранее представители от каждой команды парами выстраиваются по кругу и под звуки вальса демонстрируют свое умение в

классическом жанре. Кроме мастерства жюри оценивает и внешний вид участников.

#### 9 Задание. «Буквы»

Под музыку и по заданию ведущего команды складывают живые буквы: А; С; Н; П...

Критерий для жюри - "читаемость" и "узнаваемость" движущихся буквенных знаков.

#### 10 Задание. "Угадай мелодию"

Звучит мелодия известной эстрадной композиции. Однако, вокальная партия на этой фонограмме отсутствует, т.е. звучит так называемая "минусовка". Выиграет та команда, представитель которой отгадает мелодию, успеет первым взять микрофон и пропеть куплет композиции. Естественно, что оцениваются эрудиция и вокальные данные.

#### 11 Задание. "Финал"

Танцевальный марафон, по традиции, завершается общим танцем, в котором участвуют все игроки всех команд. Не являются исключением и зрители. Танец может быть подготовлен заранее, а может быть общеизвестным. Например, танец "Утят" или "Буги-вуги" и т.п. Можно повторять движения за ведущим, а можно образовать поезд. Ограничений нет, главное - чтобы танцевали все.

Теперь главный секрет. Баллы, которые выкрикивал ведущий в течение всей танцевальной шоу – программы, не что иное, как стимулы для команд - участников. Они необязательно должны отражать реальное положение дел на площадке, но обязаны поддерживать высокий соревновательный уровень, стимулировать азарт - гарантию хорошего настроения.

Именно поэтому так сложно жюри не обойти вниманием ни одну из команд-участников, определить ту номинацию, в которой отличилась именно эта команда:

- самая оригинальная команда;
- самая танцевальная команда;
- самая артистичная команда;
- самая непредсказуемая команда;
- самая ритмичная команда;

- самая жизнерадостная команда;
- самая техничная команда;
- самая синхронная команда;
- самая дружная команда и т.д.

#### **4.4 Сценарий для летнего лагеря. Спортивные соревнования<sup>23</sup>**

РАЛЛИ БЕГУНОВ  
 СОРЕВНОВАНИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ВЕЛИЧИН  
 СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ  
 СОСТЯЗАНИЕ В НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ  
 СОРЕВНОВАНИЕ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ  
 СОРЕВНОВАНИЕ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ  
 НОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ  
 СОРЕВНОВАНИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ  
 ПРОГУЛКА С ШАРИКАМИ, КАНАТАМИ, ВЕРЕВКАМИ,  
 КАМУШКАМИ  
 ШАРИКИАДА  
 ВЕРЕВКАНИАДА  
 КАМУШКИ  
 ЛЕСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

##### **РАЛЛИ БЕГУНОВ**

Задание: как можно быстрее пробежать через контрольные пункты точно обозначенной трассы, разделенной на одинаковые отрезки, и выполнить все «беговые» задания.

Трасса: 1-2 км.

Количество контрольных пунктов на трассе: 13 (возможны варианты).

У ч а с т н и к и: все ребята отряда. Стартовый интервал - 2-3 минуты.

Перед ралли участники пробегают трассу и знакомятся с заданиями на контрольных пунктах. На них находятся контролеры, наблюдающие за правильностью выполнения бегунами заданий.

Задания на КП:

Виды бега

I. СТАРТ.

1. Обычный бег.
2. Бег задом наперед.



3. Бег на четвереньках.
4. Бег на корточках.
5. Бег с горящей свечой.
6. Бег с ложкой во рту.
7. Бег с кастрюлей на голове.
8. Бег в бумажной шляпе.
9. Бег в мешке.
10. Бег с ведрами на коромысле.
11. Беге переодеванием.
12. Бег в лапах по траве.
13. Бег с мячом между колен.

### СОРЕВНОВАНИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ВЕЛИЧИН

Задание: в кратчайшее время пробежать установленную трассу, выполнив в местах контрольных пунктов следующие задания: СТАРТ.

Определение расстояния до стоящего особняком дерева.

Определение веса этого камня.

Определение высоты вкопанных трех разных палок.

Определение количества шариков в мешке.

Определение времени на примере продолжительности минуты.

Определение длины трассы. ФИНИШ.

Оценка: сумма чистого времени плюс добавочное время за неточное определение.

### СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Спортивное многоборье включает 5 основных дисциплин, которые можно выполнять по желанию. Состязания могут быть одиночные и командные.

СТАРТ.

Стрельба из пневматического ружья. Количество зарядов: 3-10.

Расстояние: 10 метров. Мишень: 8-5,5. Положение: лежа без опоры.

Время стрельбы: 5 минут на пристрелку, 10'минут- на стрельбу.

Оценка: по количеству попаданий.

Метание гранаты в цель. Расстояние: 15 метров. Вес фанаты: 350 г.

Число бросков: 3.0 це н к а: одно попадание - 10 очков.

Метание гранаты в окно. Расстояние: 15 м. Вес гранаты: 350 г. Число бросков: 3. Окно: 1x1 на высоте 1 м. Оценка: каждое попадание- 10

очков.

Метание гранаты на расстояние. Вес гранаты: 350 г. Число бросков: 3. Оценка: 1 м=1 очку, расстояние свыше 0,5 м округляется до 1 м.

Определение азимута. Определить азимут трех точек с точностью плюс-минус 6 градусов. Оценка: правильное определение азимута -10 очков.

ФИНИШ.

### СОСТЯЗАНИЕ В НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Задание: пройти по установленной трассе и найти как можно больше мишеней.

Мишени: листы бумаги с разными обозначениями, расположенные на высоте 2 м над землей и на расстоянии 20 м друг от друга по обе стороны трассы так, чтобы их найти было не просто.

Длина трассы: 2 км. Число мишеней: 20-30.

Команды: 2-3 человека.

Трасса обозначена бумажными значками-стрелками (или изучена заранее).

Стартовый интервал - 3 мин.

Оценка: сумма чистого времени плюс добавочное время за каждую обнаруженную мишень (2-3 минуты по договоренности).

### СОРЕВНОВАНИЕ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Задание: в кратчайшее время преодолеть препятствия, находящиеся на установленной трассе. Длина трассы: 1-2 км Число препятствий: 5-10 Виды препятствий: СТАРТ.

Залезть по веревке на дерево.

Перелезть через преграду.

Перейти по «островкам» через лужу.

Перелезть по веревке через канаву.

Перелезть под натянутыми на расстоянии 0,4 м от земли веревками.

Перейти на ходулях местность. ФИНИШ.

Команды: 1-2 человека

Обозначение трассы: знаки-стрелки. Стартовый интервал: 3-5 мин.

Оценка: сумма чистого времени плюс добавочное время за непреодоленное препятствие (3-5 мин).

Трасса и препятствия должны соответствовать возрастной группе ребят. Не забудьте обеспечить страховку.

### СОРЕВНОВАНИЕ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Задание: в кратчайшее время пробежать маршрут и запомнить как можно больше предметов, изображенных на мишенях. Это соревнование часто проводится в помещении, а на природе в такой форме оно приобретает своеобразный стиль.

Одиночное соревнование.

Количество предметов: 15-20.

Условие: бежать без письменных принадлежностей!

Оценка: чистое время от старта до финиша плюс штрафное время 0,15 мин за каждый незамеченный предмет. Участник, добежавший до финиша, получает дополнительно 3 мин для перечисления предметов (это время не засчитывается при оценке).

### НОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Задание: в кратчайшее время пройти с карманным фонарем знакомый маршрут и сообщить у финиша правильную сумму чисел на мишенях; расположенных вдоль трассы.

К о м а н д ы: 2 человека.

Стартовый интервал: 3 мин. Число мишеней: 10-15. Виды мишеней:

1. СТАРТ 1+4 2. +7 3. -2 4. +8  
15. ФИНИШ=?

Т р а с с а: знакомая, без препятствий.

М и ш е н и: на листах бумаги цифры со знаком «+» или «-». Оценка: чистое время и правильная сумма чисел. Команда, назвавшая неправильный результат, не оценивается.

### МИНИ-ГОЛЬФ

З а д а ч а: в кратчайшее время выполнить все задания на этапах, связанных с гольфом.

Необходимый инвентарь: импровизированная клюшка для игры в гольф, теннисный мяч.

Площадка для гольфа подготавливается в зависимости от рельефа местности, этапы (цели для гольфа) располагаются один за другим или в разных местах площадки.

Задания:

СТАРТ.

Обвести мяч по змейке через флажки.

Попади мячом с расстояния в «ворота» на земле.

Попади мячом в обруч, подвешенный на дереве.

Попади мячом в лежащую трубу и так, чтобы мяч выкатился.

Направь клюшкой мяч по наклонной доске.

Сшиби мячом лежащую консервную банку на расстоянии.

Забрось мяч в указанный «эпицентр».

**ФИНИШ.**

Задания можно дополнить новыми.

Оценка: чистое время, ушедшее на выполнение всех заданий, или количество ударов, необходимых для их выполнения.

## СОРЕВНОВАНИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ

Этот вид соревнования является одним из самых увлекательных. Такое соревнование способствует как повторению школьного материала, так и закреплению навыков, полученных в лагере. Задания могут включать следующие элементы: из области естествознания, географии, труда, военного дела, туризма и т. п.

Суть соревнования указана в самом названии - «Соревнование в выполнении заданий».

Задание: пройти по обозначенной трассе и в местах контрольных пунктов выполнять установленные задания.

Длина трассы: 1-2 км.

Число КП: 7-15.

**К о м а н д ы:** 3 человека;

Контрольные пункты обозначены табличками с цифрами от 1 до 15 и текстами заданий.

Стартовые интервалы: 7-10 минут в зависимости от сложности задания в КП.

Сложность трассы и отдельных заданий определяется в зависимости от возрастной группы детей точно так же, как и оценка выполнения заданий.

Оценка: время от старта до финиша плюс штрафное время за невыполненное задание.

Вариант соревнования № 1:

**СТАРТ.**

Пройдите на ходулях 5 м.

Определите значения этих условных топографических знаков.

Сделайте ласточку из бумаги.

Перечислите 10 стран.

Переплывите на другую сторону.

Как называется это дерево?

Расшифруйте эту загадочную надпись.

Определите возраст хвойного дерева по мутовкам.

Бросьте мяч в корзину.  
Напишите фамилию мэра города.  
ФИНИШ.

Вариант соревнования № 2:  
СТАРТ.

Прыгать в мешке 20 метров.  
Расшифровать аббревиатуру.  
В кратчайшее время поставить палатку и снова свернуть ее.  
Влезть на дерево и снять номер вашей команды.  
Определить названия этих птиц.

Написать по порядку военные звания в Российской Армии. Каким деревьям принадлежат эти листья? Назовите эти созвездия. Напишите названия 10 съедобных грибов. Доставьте раненого до финиша.  
ФИНИШ. Вариант соревнования № 3: СТАРТ.

Подтянитесь 3 раза.

Расположите животных по степени их интеллекта. Из чего состоит спортивная форма? Метните в цель каждый одну стрелу. Кому принадлежат эти следы?

Сложите камни с буквами в таком порядке, чтобы надпись имела смысл.

Определите эти автодорожные знаки. Набросьте это кольцо на палку. Определите правильно голоса этих птиц и зверей.

ФИНИШ.

## ПРОГУЛКА С ШАРИКАМИ, КАНАТАМИ, ВЕРЕВКАМИ, КАМУШКАМИ ШАРИКИАДА

Нужны мешочки с шариками.

1. Кто ближе.

На специально выбранном месте вбит в землю небольшой колышек. Ребята должны с определенного расстояния бросать шарики так, чтобы они упали как можно ближе к колышку. Трое ребят, наиболее удачно выполнивших задание, зарабатывают очки.

2. Кто точнее.

В песке вырыта лунка, у каждого по 5 шариков. Ребята должны с определенного расстояния забросить в лунку как можно больше шариков.

3. Сбей фигуры.

С определенного расстояния катить по земле шарики и постараться сбить расставленные фигуры. Кто их собьет используя при этом меньше шариков, тот и победитель.

4. Найти шарики.

На ограниченном пространстве разбросаны 25 шариков. Тот, кто за установленное время найдет больше всех шариков, тот и побеждает.

5. Запомни цвет шариков.

В один ряд раскладываются 15 шариков разного цвета. Ребята должны запомнить за 10 сек, как они располагаются, затем назвать цветовую последовательность.

6. Раздели шарики.

Один за другим как можно быстрее разделить кучку из 100 шариков по цвету.

Мини-гольф.

Сколько шариков? Отгадать, сколько шариков в мешке.

Сбить пирамиду.

В небольшой кружок помещается 4 шарика и сверху на них еще один. Задача - с определенного расстояния так кинуть шариком в пирамиду, что-бы все составляющие ее шарики вылетели из круга.

10. С определенного расстояния забросить шарики в кружку, подвешен-

ную на ветку, или попасть с определенного расстояния в трехсантиметро-

вые ворота.

## ВЕРЕВКАНИАДА

Для этих затей потребуются веревки.

1. Быстрее смотай.

Кто быстрее всех смотает пятиметровую веревочку, один конец которой прибит гвоздем к пню, а второй - завязан на указательном пальце игрока?

2. Пройди по канату.

Каждый соревнующийся берет в руки жердь и должен пройти по канату, лежащему на земле.

3. Завяжи узел.

На конце каната как можно быстрее сделать простой узел (на руки надеть большие перчатки).

4. Поднимись на гору.

С помощью веревки подняться на небольшую возвышенность. Это дело стоит доверить только подготовленным ребятам при соблюдении правил безопасности.

#### 5. Перережь веревку.

Игрок с завязанными глазами должен по команде перерезать веревку, натянутую в 4 метрах от него.

#### 6. Переберись.

Между двумя деревьями натянут канат, участники должны перебраться по нему на руках на другой край.

#### 7. Перепрыгни.

Это игра проще звучит - «Маятник». На сук дерева привязывается канат, ухватившись за который, ребята перепрыгивают препятствие, например лужу.

#### 8. Попади в петлю.

Сделать на висящем канате петлю. Из ровной ветки изготовить копьё. Начать его метать с различного расстояния так, чтобы оно прошло через петлю.

#### 9. Раскручивание каната.

Один из игроков становится в центр и раскручивает канат. Остальные образуют круг радиусом, чуть большим длины каната. В интервале между отдельными вращениями каната каждый должен успеть вбежать в круг, взять находящийся там предмет и вернуться на свое место так, чтобы его не задел канат.

#### 10. Найди канат.

Игроки с завязанными глазами выстраиваются в ряд. На расстоянии 20 метров от них двое держат канат. По команде вожатого игроки несколько раз поворачиваются вокруг себя и в полной тишине пытаются коснуться каната.

#### П. Завязывание узла парами.

От каждой группы ребят в соревновании участвует одна пара. Игроки становятся друг против друга, держась одной рукой за один конец каната. Вторая рука заложена за спину. Вожатый выбирает один из знакомых всем узлов и предлагает паре завязать его. Учитывается скорость и правильность завязывания узла.

#### 12. Завязывание узлов командами.

Соревнуются команды из 6 человек. Каждый из игроков, кроме 4-го и 6-го, имеет небольшой канат. Перед каждой командой вбит в землю шест.

По сигналу 1-й игрок завязывает на шесте корабельную петлю; 2-й привязывает свой канат к концу первого шотландским узлом; 3-й - санитарным узлом; 4-й делает на этом узле соединение; 5-й привязывает свой канат рыбацким узлом; последний делает прочную петлю вокруг пояса.

13. Завязывание узла вслепую.

Игрокам завязывают глаза платком и дают по небольшому канатику. Задача игроков - как можно быстрее завязать предлагаемый тип узла.

14. Эстафета с развязыванием узлов.

Команды стоят колоннами. Первые игроки держат в руке шпагат, на котором завязано столько различных узлов, сколько человек в команде. По сигналу эти игроки бегут к выбранной заранее цели, там развязывают 1 узел и быстро возвращаются назад. Передав веревку следующему игроку, каждый становится в конец колонны. Выигрывает команда, веревка которой раньше окажется без узлов.

15. Перейди реку по 2 канатам.

Снова нужно перейти препятствие, но на этот раз по 2 канатам.

## КАМУШКИ

Конкурс на самый красивый камень.

Собери разные виды камней. Кто больше?

Метни и беги.

Бросается камень на расстояние, и ребята разбегаются, пока камень падает. Выигрывает тот, кто успеет убежать дальше всех.

Бросание камушков в консервную банку.

Метание гранаты (камня) на расстояние (из разных положений).

Найди камень необычной формы.

«Блины» на воде при бросании плоских камушков,

Каменная мозаика.

## ЛЕСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1. Отыщи номера.

На краю леса на деревьях, находящихся друг от друга на различных расстояниях, прикреплены номера от 1 до 10. Ребята по очереди должны как можно быстрее обежать все деревья от первого до десятого и коснуться каждого рукой.

2. Самая большая шишка.

Шишочек валяется в хвойном лесу видимо-невидимо. Кто найдет среди этого множества самую большую шишку, тот заработает Очко.



3. Пройти по бревнам с шишками.

5 бревен расположить на расстоянии полуметра друг от друга. Каждый игрок берет в раскрытые ладони по 30 шишек и идет с ними, переступая с бревна на бревно. Если шишки падают, - начинать сначала. Кто быстрее.

4. Беличьи хвосты.

2 группы. Каждая из них выбирает себе «белку» с хвостом определенного цвета. А ведущий тем временем в лесу прячет куски материй таких же цветов. По команде начинается поиск кусков своего цвета и привязывание их к хвосту своей белки. Побеждает группа, белка которой в конце игры имела более длинный хвост.

5. Определи грибы.

Организатор показывает изображения (или муляжи) грибов, ребята отгадывают их названия.

6. Картина из листьев.

На поляне за определенное время группа должна «нарисовать» картину из собранных в лесу листьев.

7. Кто самый зоркий.

На довольно далеком расстоянии в лесу, но когда еще можно различать простые движения, один из игроков через произвольные промежутки времени быстро выполняет различные движения: чистит зубы, поднимает руки и т. п. Остальные игроки должны записать каждое его движение. Выигрывает тот, чьи записи окажутся наиболее точными.

8. Чего здесь не должно быть.

На определенном участке к деревьям или кустам прикрепляется что-то такое, чего не должно быть. Например, к пихте крепится веточка сосны, к лиственнице - еловая шишка и т. п. Побеждает тот, кто заметит все несуразности.

9. Ползком.

Выбирается ровная площадка на краю редкого леса. В очерченном квадрате на расстоянии 20 метров от крайних деревьев становится водящий. На одно из деревьев вешается свисток. Остальные игроки, спрятавшись, подкрадываются к дереву со свистком. Если наблюдающий замечает кого-либо, он называет его по имени, и тот выбывает из игры. Побеждает тот, кому удастся свистнуть раньше, чем его заметят.

10. Слепой сторож.

На пень кладется несколько небольших предметов. Одному из игроков -«сторожу» - завязывают глаза и ставят его на расстоянии двух шагов от пня. Остальные игроки должны незаметно взять какой-либо предмет с пня. Того, кто при этом выдаст себя шумом, «сторож» выводит из игры.

11. Угадай, какой цветок.

Дети делятся на 2 группы. Одни получают листки с изображением цветков, другие- листки с их названиями. По команде нужно быстро найти соответствующий листок у другого игрока. Выигрывает тот, кто найдет его раньше всех.

12. Слепой ботаник.

Несколько хорошо известных и имеющих типичный запах цветов дают осмотреть и понюхать ребятам. Затем им по очереди завязывают глаза и, дав понюхать цветок, предлагают по запаху определить его. За каждое правильно названное растение игрок получает по очку.

13. Сбор листьев.

Участникам игры сообщается 5—10 названий деревьев или кустов, которые растут в лесу, а они в течение 10 минут должны принести их листья. Очко получает игрок, который за это время соберет больше всего требуемых листьев.

14. Сооруди шалаш.

Нужно соорудить из лесного материала шалаш. У кого он получится прочнее, удобнее, интереснее, тот побеждает.

15. Многоборье лесорубов.

Задания: а) срубить топором сухое дерево;

б) обрубить на дереве ветки;

в) распилить ствол на отрезки размером 1 м;

г) отпилить «на глазок» кругляк высотой 3 см;

д) разжечь костер двумя спичками;

е) забить 3 гвоздя наименьшим числом ударов;

ж) соблюдать правила охраны труда!!!

## Список использованной литературы

- <sup>1</sup> Степанова Наталья Юрьевна – педагог-организатор ОПК «Октава» г.Нефтекамск
- <sup>2</sup> Степанова Наталья Юрьевна – педагог-организатор ОПК «Октава» г.Нефтекамск
- <sup>3</sup> Степанова Наталья Юрьевна – педагог-организатор ОПК «Октава» г.Нефтекамск
- <sup>4</sup> Степанова Наталья Юрьевна – педагог-организатор ОПК «Октава» г.Нефтекамск
- <sup>5</sup> festival.1september.ru/articles/583382/ «Возьми здоровье в XXI век»
- <sup>6</sup> festival.1september.ru/articles/551625/ Внеклассное мероприятие по пропаганде здорового образа жизни среди подростков " Подумай , оглянись вокруг, реши – что важно в жизни для твоей души..." 10–11-й классы Черданцева Т.А., Горельникова Г.Н.
- <sup>7</sup> ruslandya.narod.ru»materialy/Agitbrigada.doc. Составила Хлыщёва Тамара Александровна - учитель биологии, Русановская ООШ
- <sup>8</sup> Сайт учителя начальных классов Е.В.Исавниной. Статья. Проект флешмоба по пропаганде ЗОЖ: «Здоровье- это здорово!»
- <sup>9</sup> Овчарова Татьяна Александровна, учитель русского языка. Статья Сценарий агитбригады "За здоровый образ жизни"
- <sup>10</sup> Методическая разработка по теме: Сценарий проведения акции "Оставайся на линии жизни" Опубликовано 08.06.2012 - 11:06 - Досжанова Гульнара Кудайбергеновна
- <sup>11</sup> www.stmedkol.bashmed.ru/zog/volonter.doc
- <sup>12</sup> zapschool.ucoz.org/scenarij\_profilakticheskogo\_meroprijatija.doc
- <sup>13</sup> ivanova.rusedu.net/gallery/.../Scenarii\_kursovogo\_meropriyatija.doc
- <sup>14</sup> Коллектив Южного филиала ГАУ РЦСППСДМ Баймакского района
- <sup>15</sup> Коллектив Южного филиала ГАУ РЦСППСДМ Баймакского района
- <sup>16</sup> Коллектив Южного филиала ГАУ РЦСППСДМ Баймакского района
- <sup>17</sup> Коллектив Южного филиала ГАУ РЦСППСДМ Баймакского района
- <sup>18</sup> Горчакова Л.Б.- педагог-организатор panfishkola.ucoz.ru/tvor/bud\_zdorov.pdf
- <sup>19</sup> Сценарий выступления агитбригады "Здоровому образу жизни – да, да, да!" Дурникина Надежда Ивановна, учитель математики festival.1september.ru/articles/572280/
- <sup>20</sup> <http://dramateshka.ru/> Репка (Музыкальная сказка к празднику здоровья и спорта) (С нотами).
- <sup>21</sup> [www.orlenok-kmv.ru/show](http://www.orlenok-kmv.ru/show) .html Спортивно-развлекательная игра "Шар-ах-шоу"
- <sup>22</sup> <http://dramateshka.ru/> Сценарий для летнего лагеря. Стартинейджер.
- <sup>23</sup> <http://dramateshka.ru/> Сценарий для летнего лагеря. Спортивные соревнования