

Тамбовское областное государственное бюджетное
учреждение культуры «Научно–методический центр
народного творчества и досуга»

«ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ»

*(Сценарий спортивного праздника для
молодёжи, посвящённого здоровому образу жизни)*



ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

ТАМБОВ - 2024

Цель: популяризация и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: мероприятие направлено на профилактику наркомании и негативных явлений в молодежной среде, воспитание интереса к активной двигательной деятельности и создание позитивных эмоций, способствующих поднятию духа.

Ход мероприятия

В зале на экране высказывания великих людей о здоровом образе жизни, призывающие к борьбе с наркоманией и пословицы о здоровье, пропагандирующие здоровый образ жизни.

1. Жизнь требует движения. (Аристотель)
2. Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли. (Ж.Ж. Руссо)
3. Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. (О.Д. Бальзак)
4. Пьянство – мать всех пороков. (Абуль Фарады)
5. Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью. (Ф. Морнак)
6. Без физического и духовного здоровья человека долголетия быть не может. (И.И. Мечников)

Пословицы о здоровье:

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись!
- Здоровье не купишь, его разум дарит!
- Здоровье дороже богатства!

Выходят ведущие:

- 1 – **ый:** Когда встречаем мы рассвет, мы говорим ему ... - ПРИВЕТ!
2 – **ой:** С улыбкой солнце дарит свет, нам посылая свой .. – ПРИВЕТ!
3 – **ий:** И улыбнутся вам в ответ от слова доброго... – ПРИВЕТ!
1 – **ый:** И вы запомните совет: дарите всем друзьям... – ПРИВЕТ!
2 – **ой:** Давайте дружно, все в ответ, друг другу скажем мы ...- ПРИВЕТ!

Ведущие вместе: Приветствует вас!

3 – **ий:** О здоровом образе жизни Вам поведаем рассказ.

Наш девиз:

Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно!
Становитесь на зарядку!
Организму – подзарядка!

Танец «Зарядка»

После танца.

1 – **ый ведущий:** Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

2 – ой: Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

3 – ий: Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

1 – ый ведущий: А помните, на пресс-конференции Владимира Владимировича Путина, журналистка **задала ему вопрос:** Чем вы пользуетесь для того, чтобы так хорошо выглядеть? Пользуетесь ли вы какими-то специальными средствами, восстанавливающими молодость и красоту?

Он ответил: Если к специальным средствам относить спиртные напитки, то я ими не пользуюсь, наркотики никогда не употреблял, даже не пробовал, никогда не курил. Я люблю спорт и много работаю.

Наш президент уже сделал свой выбор, теперь дело за нами.

Выходит группа молодёжи и выстраивается в одну линию по центру сцены. На фоне тихой музыки и слайдов на экране молодёжь поочерёдно говорит о своих пожеланиях.

1 – ый: Мы молодёжь XXI века! В наших руках судьба человека!

2 – ой: Слушайте, слушайте, слушайте! Мы вам откроем здоровья наказ.

3 – ий: Мы – за здоровье нации!

4 – ый: За трезвость мысли, за ясность взора,
За жизнь без боли и позора!

5 – ый: За радость детства, за юность здоровую,
За жизнь дальнейшую и новую.

6 – ый: Мы против всего, что нас убивает,
И каждый из нас это твердо знает!

1 – ый: СПИД – это чума XXI века! Как уберечь от неё человека?

2 – ой: Алкоголизм это тоже беда. Об этом ты должен помнить всегда!

3 – ий: Курение тоже вредное дело. Оно убивает, и душу и тело!

4 – ый: Наркотики могут тебя убить. Лучше давайте без этого жить!

5 – ый: За здоровый образ жизни мы бороться не устанем!

За здоровый образ жизни, мы своею грудью встанем!

6 – ой: Плечом к плечу, рука за руку.

Мы скажем: «Нет» болезням, мукам! Мы - за здоровье нации!

2 – ой ведущий: Здоровье человека неотделимо от правильного питания. Сейчас мы вам покажем сценку о пользе здорового питания.
Действующие лица: «витамины А, В, С» и ученица.

3 – ий ведущий: Витамины: А, В, С примостились на крыльце,
И кричат они и спорят: Кто важнее для здоровья?
- **А** - не росли бы без меня!
- **В** - без меня болеют все.
- **С** - Нет - я нужнее на земле. Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает.
Так и спорили они,
В споре, проводя все дни,
Если бы не ученица, что сказала напрямик:

Ученица: Все, Вы, братцы, хороши,
Для здоровья и души,
Если бы я вас всех не ела,
То болела бы и болела.
Где же все они живут?
- **А** – я и в масле, в жирном сыре,
И конечно в рыбьем жире.
- **В** – рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок.
Вкусный от яиц желток
- **С** – лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин,
Ну, во всем меня едим.
И решила ученица.

Ученица: Ну, зачем же мне больница?
Буду правильно питаться,
Чтоб здоровою остаться.

1 – ый ведущий: Стресс, волнения, заботы
Ваши сокращают годы.
Кстати, нынче говорят,
Что полезен шоколад.
Кушайте, успокаивайтесь,
На позитив настраивайтесь.
Есть преграды – не сдавайся,
И успехов добивайся.
Ты со спортом подружись,
Сделай радостнее жизнь.
И увидишь: там и тут -
Все дела на лад пойдут.
Мы хотим, чтобы среди всех жителей земли не было равнодушных ни к
своему здоровью, ни к здоровью окружающих.
А мы вам в этом готовы помочь. Вставайте со своих мест и повторяйте за
нами.

Танец «Помогатор»

Все: Спорт, движение для нас – это просто высший класс.

2 – ой ведущий: А сейчас нам нужно организовать 2 команды участников для спортивных эстафет.

Под звуки музыки команды входят в зал, выстраиваясь в одну шеренгу.

3 – ий ведущий: давайте поприветствуем участников нашего спортивного мероприятия, которое посвящено пропаганде здорового образа жизни. Наши эстафеты пройдут сегодня под девизом **«Спорт против наркотиков!»**.

Реквизит для 2 команд по 5 человек:

1 эстафета: 2 большие нарисованные медали с надписью СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ, 2 фишки.

2 эстафета: шведская стенка, 2 урны, 10 «сигарет» сделанных из бумаги, нитки.

3 эстафета: стол – 2 шт., ручка – 2 шт., лист бумаги – 2 шт.

4 эстафета: стол – 2 шт., карандаши, листы ватмана – 2 шт.

5 эстафета: конверты со слогами – 5 шт., скамейка гимнастическая – 2 шт., барьер – 2 шт., мат – 2шт., магниты - 10 шт. Карточка для судьи: 1 место в эстафете – 4 балла, 2 место в эстафете – 3 балла, 3 место в эстафете – 2 балла, 4 место в эстафете – 1 балл.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Звучит музыка.

1 – ый ведущий: Команды готовы к соревнованиям.

Первая эстафета «Бег чемпионов»

Команды стоят на линии старта в колонну по одному, у направляющих в руках «медаль» с надписью **СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!** По свистку направляющие бегут до фишки, расположенной в конце зала, оббегают ее и возвращаются обратно, передавая «медаль» следующему участнику команды. Выигрывает команда, закончившая первой.

Вторая эстафета: «Нам этого не нужно»

На последней перекладине шведской стенки прикреплены трубочки в виде сигарет по количеству участников. Задача участников по очереди добежать до шведской стенки, залезть наверх, оторвать «сигарету», спуститься (не спрыгивать!) и бросить «сигарету» в урну, находящуюся внизу, потом сразу вернуться, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, пришедшая первой.

2 - ой ведущий: Ну что, устали бороться с курильщиками? А я тут вдохновилась и стих про курильщиков придумал.

Пробежал я стометровку –

Вот и золото побед.

Ну а ты сиди на бровке,

Нет ведь сил от сигарет.

Третья эстафета: «Покажи свои знания»

По сигналу задача каждой команды добежать до стула, который стоит в конце зала, записать какой - либо вид спорта, вернуться к своей команде и передать эстафету следующему игроку. Главное условие – не повторяться! Побеждает команда, которая напишет больше слов.

3 – ий ведущий: Да, спорт – это здорово! Я тут тоже четверостишие придумала, посвященное нашей теме.

Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно «Нет!».
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!

Четвёртая эстафета: «Мы любим спорт!»

На ватмане участники команд коллективно выполняют творческий рисунок на тему: «**Мы любим спорт!**»

Пятая эстафета: «Скажем дружно «Нет!». На противоположной стороне зала лежат обручи, внутри которых приклеена картинка изображающая наркоманию. В руках у участников по одному мячу. По свистку первые участники добегают до указанной отметки и кидают мяч, стараясь попасть в обруч, тем самым говоря **НЕТ НАРКОТИКАМ!** Возвращаются к команде, далее начинает второй участник. Побеждает команда, закончившая первой. Дополнительное очко получает команда, осуществившая большее число попаданий.

1 – ый ведущий: Ну вот, и у меня созрело новое четверостишие.

Не бывать тому атлетом,
Кто сдружится с сигаретой.
Его бицепсы всегда,
Будут хлюпать, как вода.

Шестая эстафета: «Мы против наркотиков – за здоровый образ жизни». Перед началом каждому участнику раздается конверт, внутри которого лист с определенным слогом. По сигналу первые участники бегут, выполняя полосу препятствий (**пролезть под барьером, сделать кувырок на мате, пробежать по гимнастической скамейке**), подбежав к шведской стенке, расположенной на другой стороне зала, распаковывает конверт, достает листок и прикрепляет его к стенке. Возвращается к команде, передавая эстафету следующему участнику. Команды прикрепляют слоги по порядку слева направо. В результате на стенке получается фраза: «Мы против наркотиков – за здоровый образ жизни». Первая половина фразы в конвертах одной команды, вторая половина в конвертах другой команды.

2 – ой ведущий: Жюри подводит итоги проведённых эстафет, идёт награждение команд.

После награждения выходит группа молодёжи и проводит инсценировку под музыку «Гимн молодёжи» (припев) (текст гимна в конце сценария). Во время исполнения песни, молодёжь подтанцовывает.

1 – ый: Раз, два, три, четыре, пять.

Начинаем мы считать,
2 – **ой**: Что нам нужно для здоровья,
Будем мы перечислять.
3 – **ий**: Что нам нужно, чтоб быть смелым,
Ловким, сильным и умелым,
4 – **ый**: Поскорее называй,
Дружно пальцы загибай.
5 – **ый**: Всё спиртное не для нас.
Это раз! **(вместе)**
6 – **ой**: Табак – вредная трава.
Это два! **(вместе)**
7 – **ой**: Ты наркотик не бери.
Это три! **(вместе)**
8 – **ой**: Как прекрасно в этом мире, в нашей школе!
Здесь четыре!
1 – **ый**: Чтобы сильным духом стать,
На болезни наплевать,
Спорт здоровью помогает.
Это пять! **(вместе)**
2 – **ой**: Овощи и фрукты нужно есть!
Это шесть!
3 – **ий**: Улыбнись себе и всем!
Это семь!
4 – **ый**: Дурных привычек не выносим!
Это восемь!
5 – **ый**: .Знаем, что и как нам делать.
Это девять!
6 – **ой**: С цифрой десять будем мы в десять раз сильней!
Будем силы мы беречь для страны своей!
7 – **ой**: Ведь быть здоровым – это круто! **(вместе)**
Долой все вредные привычки!
Живите долго, счастливо всегда! **(вместе)**
Здоровый я – здоровая семья! **(вместе)**
Здоровый я – здоровая страна! **(вместе)**

Текст гимна для использования в сценарии.

Музыка и слова Андрея Полищева

Гимн молодёжи.

Мы тысячелетие сменили на пути,
По просторам родины шагаем безграничным,
И в потоке дел себя пытаемся найти,
А страны своей заботы ставим выше личных.
Вместе с переменами на свет мы родились,
Но не выбирали сами дату дня рождения,
И по зову сердца вместе за руки взялись.

Слышите наш голос? Это время пробужденья!

Припев:

Мы с тобою, время!

Мы с тобою, пламя!

Молодое племя

Поднимает знамя!

Покоряем сами

Новые вершины!

Нам Россия – знамя!

С нею мы едины!

Даже не подумаем с дистанции сойти,

Наши убеждения – не призрачные строки.

Чтобы путь осилить, нужно по нему идти.

Выучены на века истории уроки.

За собою вдаль неизведанность влечёт.

Для себя безоблачного неба не просили.

В солнечное будущее верим горячо,

Знаменую эру возрождения России!

Припев:

Мы с тобою, время!

Мы с тобою, пламя!

Молодое племя

Поднимает знамя!

Покоряем сами

Новые вершины!

Нам Россия – знамя!

С нею мы едины!

Мы с тобою, время!

Мы с тобою, пламя!

Молодое племя

Поднимает знамя!

Покоряем сами

Новые вершины!

Нам Россия – знамя!

С нею мы едины!

Ссылка на текст песен: <https://pesni.guru><https://pesni.guru>

***Составитель: ведущий методист отдела досуга ТОГБУК «НМЦ НТ и Д»
Хапрова О.В.***