**Сценарий праздника «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цели и задачи:**

• Привлечение студентов к систематических занятиям физической культурой и спортом.

• Организация досуга студентов.

• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

• Формирование физической красоты, силы, ловкости.

**Место проведения:** спортивный зал

**Ход мероприятия**

Целевое назначение: студенты техникума.

1Ведущий: Здравствуйте, ребята! *Я* вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда - нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей.

2Ведущий: И наша цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

1Ведущий: Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю - это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

2Ведущий: Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье укрепляет тело. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с  собой, с родными, друзьями и обществом.

(Спортивный танец девочек).

Ведущий: Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

  Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Слово предоставляется ветерану боевых действий, лидеру Тацинского местного отделения «Российский Союз ветеранов Афганистана» Сергею Петровичу Мартынову .

(после выступления идут показательные выступление спортсменов).

Ведущий: Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.  Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

 Ведущий: Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю. (*сопровождается слайдами о вреде табакокурения)*

Силовые упражнения (Виктор Сергеевич)

Ведущий: Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

 Ведущий: Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Спортивное выступление команды техникума

 Ведущий: Здоровый образ жизни- это социальное поведение  - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Ведущий: Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

 Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Ведущий: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Выбор за вами!

Сценарий праздника: «Мы за здоровый образ жизни!»

Ведущий: Здравствуйте, ребята! *Я* вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда - нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей.

Ведущий: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

 Зеленое поле и солнечный свет,

 Мы рады приветствовать всех в этом зале,

 И шлём Вам горячий здоровый

Все: ПРИВЕТ!

Ведущий: Много на свете чудесных идей,

Много на свете прекрасных затей!

Только здоровье, увы, не игрушка,

И не положишь его под подушку,

И в магазине его не купит,

Надо здоровье беречь и хранить!

Ведущий:

 Мы правильно выбрали в жизни маршрут

Пусть этой дорогой все дети идут.

Здоровье и радость наш ориентир!

Цветным и улыбчивым станет весь мир!

*(Звучит музыка, идет показ спортивного танца девочек )*

(Показ презентации)

Ведущий: Что такое здоровье,
МЫ должны точно знать!
Быть здоровым – так важно!
Каждый должен понять.

Ведущий: Стадион и скакалка,
Солнце, воздух, вода,
Физкультура, закалка.

**Вместе:** Будут в моде всегда!

Ведущий: Студенты нашего техникума ведут здоровый образ жизни, преподаватель физической культуры и ОБЖ Чумаченко Виктор Сергеевич совместно со студентами подготовили показательные силовой упражнения. *(Силовые упражнения )*

Ведущий: Знаете ли вы, что ученые в течении нескольких лет проводили наблюдение над курящими школьниками и вот что выявили: у курящих детей плохая память, такие дети медленно соображают, быстро устают. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, плохо учатся.

Ведущий: Знаете ли вы, что Оноре де Бальзак сказал: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации?»

*(Спортивное выступление команды техникума)*

Ведущий: - Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Ведущий: - Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Ведущий: - И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко,

А вот вернуть его очень и очень трудно.

 Ведущий: - Лучше быть активным и здоровым,

чем пассивным и больным!

Ведущий: - Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух и вода!

Ведущий: Наше мероприятие подходит к концу. Берегите себя и своих близких! До новых встреч!