**Сценарий**

**Молодёжной дискотеки**

**«Услышь мелодию души»,**

**посвященный здоровому образу жизни**

*Фойе 2 этажа 02. 02.2020г.*

*«ЦКиД» г. Армянск 18.00*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий:** | Здравствуйте, ребята! Я вам говорю **«Здравствуйте»,** а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – ни будь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей. |
| **Ведущий:** | И сегодня наш танцевальный вечер посвящен здоровому образу жизни. Так как танцы  одно из прекраснейших искусств, и уж точно самый красивый вид спорта.   Музыка и движения являются средствами, которые благотворно влияют на здоровье.  Танцующий человек всегда испытывает удовольствие от танца потому, что  во время танца  вырабатывается гормон счастья, удовольствия.  Танцевать можно везде и всегда, в любом возрасте.  Так что начнём наш танцевальный вечер. |
|  | ***Танцевальная пауза*** |
| **Ведущий:** | Мы -за здоровье,  Мы - за счастье,  Мы - против боли и несчастья!  За трезвый разум,  За ясность мысли,  За детство, юность,  За радость жизни! |
| **Ведущий:** | Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. |
|  | *Игра – викторина:****«Здоровье»*** |
|  | 1.Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? ***(Утренняя зарядка).*** |
|  | 2. Наука о чистоте тела **(Гигиена).** |
|  | 3. Тренировка организма холодом **(Закаливание).**  4. Что даёт человеку энергию? **(Пища).** |
|  | 5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными **бактериями (Антитела).** |
|  | 6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня?  **(Л.Н. Толстой).** |
|  | 7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца **(Плавание).** |
|  | 8. Его не купишь ни за какие деньги **(Здоровье).** |
|  | 9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? **(Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).** |
|  | 10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы**? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).** |
|  | 11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. **(Бактерия).** |
|  | 12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? **(Лекарственные растения).** |
|  | 13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? **(Сон).** |
|  | 14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. **(Витамин Д).** |
| **Ведущий:** | Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда. Молодцы! |
| **Ведущий:** | Напоминаю вам одно из самых главных правил нашей дискотеки: НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ! Поэтому продолжаем двигаться. |
|  | ***Танцевальная пауза*** |
| **Ведущий:** | Хочешь быть здоровым, сильным  Молодым, красивым, смелым,  С атлетической фигурой?  Занимайся … (физкультурой)  Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. |
|  | **Конкурс «Походка спортсмена»** |
|  | Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который написан на карточке. Приглашаются два участника один будет вытягивать карточки с заданием а второй – изобразит походку:  **-штангиста,**  **-бегуна,**  **-пловца,**  **-лыжника и др.** |
| **Ведущий:** | Здоровый образ жизни – это всегда хорошее настроение.  И по этому мы продолжаем танцевать. |
|  | ***Танцевальная пауза*** |
| **Ведущий:** | Будет здорова наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. |
| **Ведущий:** | Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. |
| **Ведущий:** | Надеюсь, что сегодняшняя мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него.  Ведь «Здоровье – всему голова!»  Так будьте здоровы.  До новых встреч! |