**Примерный сценарий проведения массового мероприятия, приуроченного к празднованию Всемирного дня Здоровья**

**«Зарядка от нас – здоровье для вас!»**

*(для использования в рамках проведения областной профилактической акции «Областная зарядка»)*

**Место проведения:** места массового скопления населения: площади, парки.

**Участники мероприятия:** дети и молодежь, обучающиеся учреждений общего и профессионального образования, воспитанники учреждений сферы спорта и молодежной политики, спортивных клубов, молодежных организаций, активисты волонтерского профилактического движения, представители общественных организаций и др.

**Цели мероприятия:** формирование у населения сознательного отношения к укреплению своего здоровья, эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни, воспитание стремления к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование негативного отношения к употреблению любых видов психоактивных веществ, развитие творческой активности у молодежи.

 Во время проведения мероприятия у сцены находится активная группа волонтеров. Волонтеры повторяют за выступающими движения, привлекая своим примером собравшихся.

**Примерный план проведения мероприятия:**

**1.** Распространение волонтерами профилактического движения информационных листовок о здоровом образе жизни, лотерейных билетов .

**2.** Проведение волонтерами профилактического движения подвижных игр с детьми и подростками представителями, с целью привлечения жителей и гостей города к участию в массовом мероприятии «Зарядка от нас – здоровье для вас!».

**3.** Приветственное слово ведущего, представление участников и гостей мероприятия.

 Выступление участников проходит по следующей схеме:

- показательное выступление *(5-7 минут)*;

- последующая работа с публикой *(5-7 минут)* – собравшиеся участники синхронно повторяют за коллективами движения.

**4.** Розыгрыш призового фонда. Розыгрыш призов осуществляется в ходе проведения массового мероприятия «Зарядка от нас – здоровье для вас!» случайным образом с помощью вытягивания лотерейного купона.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий 1**

Шагая на доброе дело,

Большой и нелегкой дорогой

**Ведущий 2**

Нам нужно, чтоб в сердце кипела

Надежда, забота, тревога.

**Ведущий 1**

Чтоб близкие были здоровы

Чтоб устали сердце не знало

И каждое утро нас снова

Энергией переполняло.

**Ведущий 2**

*Добрый* день, *добрые* друзья!

**Ведущий 1**

Здравствуйте!

Удивительно, как часто мы используем в своей речи слова *«добрый», «здоровый», «бодрый».* А легко ли быть здоровым и энергичным и совершать добрые дела?

**Ведущий 2**

Мне кажется, что здоровье человека и душевная доброта - это два понятия, которые очень близки друг другу. Физически здоровый человек должен быть здоров и душевно, а значит вести здоровый образ жизни, уметь радоваться и сочувствовать, сопереживать, откликаться на ощущения других и держать свою душу открытой.

**Ведущий 1**
Здоровье – это когда тебе хорошо, а значит и хорошо другим!

Здоровье – это гибкость и стройность!

Здоровье – это выносливость и гармония!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

Здоровье – это когда ты просто радуешься жизни!

**Ведущий 2**

Так и хочется начать делать *добрые дела*, совершать *добрые поступки*  прямо сейчас.

**Ведущий 1**

Например, подарить всем собравшимся здесь друзьям хорошее настроение и крепкое здоровье.

**Ведущий 2**

Друзья! Сегодня на всей планете люди отмечают Всемирный День Здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, стартуют акции по здоровому образу жизни.

**Ведущий 1**

И Тюменская область не осталась в стороне. Сегодня во всех муниципальных образованиях нашей области будет дан старт областной профилактической акции **«Областная зарядка»,** которая проводится ежегодно в рамках **областного профилактического марафона «Тюменская область – территория независимости!».**

А с завтрашнего дня и до конца следующей недели во всех образовательных учреждениях Тюменской области будут проводиться утренние зарядки с участием представителей спортивных учреждений и активистов волонтерского движения. Так все жители нашей области встретят весну здоровыми и бодрыми!

**Ведущий 2**

Предлагаем всем собравшимся на этой площади жителям и гостям города поучаствовать в массовой зарядке **«Зарядка от нас – здоровье от вас!».** Вместе с нами зарядку будут делать дошколята и школьники, студенты колледжей и вузов, начинающие и уже профессиональные спортсмены, активисты волонтерского движения, и все, кто хочет быть энергичным и всегда в хорошем настроении!

**Ведущий 1**

А еще сегодня мы будем разыгрывать лотерею. Всех, кто получил лотерейные билеты, просим далеко не расходиться. Розыгрыш будет проводиться в несколько этапов. Счастливчики получат призы.

*- выступление спортивного коллектива*

**Ведущий 2**

Аплодисменты самым веселым и самым талантливым!

**Ведущий 1**

Вот так весело и красиво стартовала **«Областная зарядка»!**

**Ведущий 2**

**Друзья! Внимание! Начинаем розыгрыш лотереи. Чей номер выигрывает, поднимается на сцену для получения приза (7-10 призеров).**

**Ведущий 1**

А мы продолжаем. Просим всех участников зарядки выстроиться в ряды на ширину вытянутых рук.

*(музыкальное сопровождение, участники выстраиваются в ряды)*

**Ведущий 2**

По порядку стройся в ряд – на зарядку все подряд! Веселей, дружней, быстрей! Наша площадь должна превратиться в большой веселый стадион, а мы станем дружной командой, готовой зарядиться энергией и хорошим настроением.

**Ведущий 1**

А помогут нам в этом **спортсмены \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ведущий 2**

Всем желаем доброго здоровья, отличного настроения и настоящей бодрящей зарядки! Не отставайте!

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 1**

Спасибо участникам. Получилось отличное начало массовой зарядки.

**И снова переходим к розыгрышу лотереи (7-10 призеров).**

**Ведущий 2**

Это была еще только разминка! Эстафету принимают **спортсмены \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Давайте вместе с ними научимся делать зарядку. Они ждут только наших аплодисментов!

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 1**

А знаете ли вы, что 2 часа занятия спортом в неделю замедляют физическое старение и могут прибавить вам в среднем 6-9 лет жизни.

**Ведущий 2**

А 15 минут утренней зарядки пробуждают организм, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют кровяное давление, укрепляют сердечную мышцу… Поэтому зарядка полезна и важна для всех людей, с самого раннего детства и до преклонного возраста**.**

**Ведущий 1**

**Внимание, друзья продолжаем розыгрыш лотереи (7-10 призеров).**

**Ведущий 2**

Массовую зарядку вместе с вами делают ***активисты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

Делай, как мы! Делай вместе с нами! Делай лучше нас!

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 1**

Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем уставать?

**Ведущий 2**

Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!

**Ведущий 1**

**Друзья, продолжаем нашу лотерею (7-10 призеров).**

**Ведущий 2**

На старте нашего марафона – будущие защитники Отечества, дружная команда **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 1**

Зарядка это лучший способ получить заряд бодрости на целый день. Зарядка поможет поддержать наши мышцы в рабочем состоянии в течение дня.

**Ведущий 2**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Ведущий 1**

**А у нас снова лотерея! (7-10 призеров).**

**Ведущий 2**

 Марафон областной зарядки продолжается. Эстафету принимают те, кто делает зарядку каждый день, поэтому они всегда в прекрасной спортивной форме.

**Ведущий 1**

На нашу спортивную арену поднимается …(название учреждения)

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 2**

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.

**Ведущий 1**

От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.
**Ведущий 2**

**И снова прошу подняться на сцену победителей лотереи. (7-10 призеров).**

**Ведущий 1**

Зарядку продолжают… (название учреждения)

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 2**

Вдох глубокий руки шире не спешите, три, четыре
Бодрость духа грация и пластика

**Ведущий 1**

На нашей спортивной арене представители учреждения… (название учреждения)

Давайте вместе с ними научимся делать зарядку.

*(показательные выступления спортсменов, участники синхронно повторяют движения под музыку)*

**Ведущий 2**

Друзья, что мешает нам с самого утра обеспечить себе приподнятое настроение и хороший физический тонус? Наша лень и несобранность.

**Ведущий 1**

А что нам в этом поможет, что разбудит и зарядит энергией на целый день? Зарядка!

**Ведущий 2**

Всем зарядка нам нужна
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 1**

Занимайтесь зарядкой каждый день и чувствуйте себя великолепно!

**Ведущий 2**

Друзья! «Областная зарядка» приглашает всех любителей зарядки и хорошего настроения, всех участников сегодняшней акции принять участие в дружном массовом забеге под девизом «Беги за мной».

**Ведущий 1**

Беги за мной от лени, скуки, болезни, алкоголя, наркотиков и вредных привычек, …

**Ведущий 2**

Беги за мной, чтобы стать сильным, независимым и успешным…

**Ведущий 1**

Вместе с вами бегут спортсмены \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Беги за мной – и это будет старт для твоих побед!**

*(подается сигнал «Старт», пробежка сопровождается комментариями ведущего).*