

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга»

«Твоя жизнь — твой выбор!»

Сценарий агитбригады по пропаганде здорового образа жизни

**Составитель
Осипова Наталья Владимировна**

**Инжавино
2025**

«Твоя жизнь — твой выбор!»

Сценарий агитбригады по пропаганде здорового образа жизни

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование у обучающихся активной позиции по данной проблеме.

Задачи:

1. Закрепить знания учащихся о здоровом образе жизни.
2. Сформировать убеждение в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.
3. Углубить знания о пагубном воздействии курения, алкоголя на организм человека.
4. Воспитать ответственное отношение к здоровью.

Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилён разум.
Геродот.

Ход мероприятия

(Звучит музыка. Выходят 2 ведущих)

1: Здравствуйте, ребята! Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее доброе слово!

2: **Вы же** знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, это здоровье.

1: И все знают, что здоровье очень легко потерять, особенно, если:

Не соблюдать режим дня.

Мало двигаться.

Не заниматься спортом.

Переедать.

Иметь вредные привычки.

(Выходят участники, устанавливают декорации «дом» и «море»)

2): Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Фонограмма «Море», из-за декорации «дом» выходят старик и старуха, идут к декорации «море».

Старик: Живу я со своею старухой
у самого синего моря
ровно 30 лет и 3 года.

Я ловлю неводом рыбу...

Старуха: А я пряду свою пряжу.

Старик: Как-то раз в море закинул я невод...

Старуха: Пришел невод с одною тиною...

Старик: В другой раз закинул я невод –...

Старуха: Пришел невод с травкою морскою...

Старик: В третий раз закинул я невод –

Старуха: Пришел невод лишь с одною рыбкою (*старуха машет рукой и уходит, садится у дома*)

Старик: (*за декорацией «море» появляется рыбка, подходит к старику, когда старуха ушла, разглядел*) Да не с простою рыбкою, а золотою!

Рыбка: Отпусти ты меня, старче, в море,
Дорогой за себя дам откуп:
Откуплюсь, чем только пожелаешь!

Старик: Бог с тобой, золотая рыбка!
Твоего мне откупа не надо,
Ступай себе в синее море, Гуляй там себе на просторе!
(*Дед вернулся к старухе*)

Старуха: Дурачина, ты , простофиля!
Не умел ты взять выкупа с рыбки!
Хоть бы здоровья заказал ей,
Совсем ведь болезни одолели
Нас с тобой за 30 лет и 3 года!
Ступай, простофиля, к рыбке,
попроси здоровья, да крепкого!
(*звучит музыка, выходят участники клуба*)
1.1,2,3,4,5!

Все: Клуб _____

Явился к вам опять!

1. О том, как быть здоровыми,

Хотим вам рассказать!

2. Здоровье – всей жизни основа!

С детства его укрепляй.

3. Духовно и телесно здоровым

Красиво по жизни шагай!

Все: Мы за здоровый образ жизни! А вы?

4. Статистика утверждает, что в развитых странах средняя продолжительность жизни – 75 лет. *Прикрепляет картинку 1*
5. С точки зрения генетического графика - это лишь четверть предназначенного нам жизненного пути, который должен быть приблизительно 150-200 лет. – 1- 3 участника прикрепляют к ней картинки 2-4, 5 участник – картинку 5 отдельно

1. Прожив 75 лет, мы используем лишь часть времени, отпущенного нам для пребывания на этой прекрасной планете. *(Переворачивает свою картинку обратной стороной вверх с буквой Ж и картинкой физических нагрузок и уходит)*

2. Отыскать потерянную часть – задача, достойная каждого цивилизованного человека. *(переворачивает свою картинку ...аналогично и уходит)*

3. Важно еще и как прожить эту часть жизни! *Уходит аналогично*

4. Для здоровья одинаково необходимы 4 условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. *(Переворачивает свою картинку и говорит слова, опираясь на полученное слово и уходит)*

5. И еще пятое – позитив во всем! *(Переворачивает свою картинку, говорит слова и уходит)*

Ведущий – слова из вставки, из-за ширмы выходят уже в костюмах 5 участников, после своих слов забирают с ширмы по одной букве

Ведущий: Скажем прямо без всяких кавычек –

Все: « Мы» против вредных привычек *(снимают атрибуты, бросают на пол, когда ведущий говорит последующие строки, буквы прикрепляют по порядку на ширму, чтобы получилось слово ЖИЗНЬ, а сами идут за ширму, берут листовки для моей лекции и выходят снова вперед)*

Ведущий: Дурные привычки к добру не ведут,
Хорошие – сами к тебе не придут!
Задумайся друг и ответь поскорей-
С кем тебе по пути на дороге твоей!

Выступление сотрудника полиции

(звучит фонограмма «Море», старик и старуха у дома)

Старуха: Дурачина, ты, простофиля!

Выпросил, дурачина, всего-то лекцию!
Какая корысть в лекциях?
А я всего-то навсегда здоровой хочу быть,
где, я спрашиваю здоровье?
Воротись, дурачина, ты к рыбке;
Поклонись ей, выпроси здоровье,
Да смотри, чтоб повеселее!

Старик идет к рыбке

Рыбка: Чего тебе надобно, старче?

Старик: Смилуйся, государыня, рыбка!
Еще пуще прежнего старуха бранится,
Не дает старику мне покою:
Здоровья просит сварливая баба,
да побыстрее, да повеселее.

Рыбка: Не печалься, ступай себе с богом,
Так и быть, будет вам и повеселее.

(Частушки о здоровье)

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Я активно отдыхаю

И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Старуха: Дурачина, ты прямой простофиля!
Выпросил, простофиля, частушек всего-то!
А я здоровья и молодости просила!
Воротись, поклонись рыбке:
Пусть здоровья даст, и побыстрее.
Старик идет к рыбке, шум моря..

Рыбка: Чего тебе надобно, старче?

Старик: Смилуйся, государыня рыбка!
Пуще прежнего старуха вздурилась,
Не дает старику мне покою:
Здоровья просит, молодость ей подавай.

Рыбка: Не печалься, ступай себе с богом!

Выходят 2 веселых ведущих,

1. *Игра с залом «В этом зале все друзья»*

В этом зале все друзья? Да-да-да.

Ты, да мы, да вы, да я? Да-да-да!

Пожми руку соседу справа, пожми руку соседу слева, пожми руку всем соседям.

В этом зале все друзья? Да-да-да.

Ты, да мы, да вы, да я? Да-да-да!

Обними соседа справа, обними соседа слева, обними двоих соседей.

В этом зале все друзья? Да-да-да.

Ты, да мы, да вы, да я? Да-да-да!

Ущипни соседа справа, ущипни соседа слева, ущипни двоих соседей.

В этом зале все друзья? Да-да-да.

Ты, да мы, да вы, да я? Да-да-да! Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева, улыбнись всем соседям.

В этом зале все друзья? Да-да-да.

Вы одна семья? Да-да-да.

Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
(нет)

Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (нет)

Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. (нет)

Каждый участник командует по одному движению:

- Встаньте со своих мест,
- присядьте и снова встаньте,
- подпрыгните с хлопком над головой,
- снова присядьте.

Как называется то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни.

Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)

Старуха: Воротись, поклонись рыбе:

Не хочу я этих всяких игр да разговоров о здоровье,

Я хочу сама здоровой сразу стать - и все тут,

В Олимпийских играх чтобы принять участие!

Старик: Что ты, баба, белены объелась?

Ни ступить, ни молвить не умеешь,

насмешишь ты целое царство!

Старуха: Ступай к морю, говорят тебе честью,

Не пойдешь, поведут поневоле!

Старик идет к морю

Рыбка: Чего тебе надобно старче?

Старик: Смилуйся, государыня рыбка!

Все равно моя старуха бунтует:

Уж не хочет она речей сладких о здоровье,

А сразу здоровенькой чтоб стать ей,

на Олимпиаду захотела сварливая баба!

Рыбка: Не печалься, ступай себе с богом!
Будет твой старухе Олимпиада!

Выходят ведущие, проводят подвижные игры

«Веселая компания»

Сейчас мы будем объединяться в команды. Какое число я назову, столько и будет человек в команде. Если я скажу «Один» - все ходят по - одному, если скажу «Два» - все ходят парами, если скажу «Три» - все ходят целыми тройками. Вам все ясно? Начали!

«Близнецы»

Усложним игру! Теперь я буду называть не числа, а части тела. Например, я скажу «Уши»! И вы должны прислониться друг к другу ушами. Все поняли! Поехали!

- правая рука
- левая нога
- нос
- мизинец
- колено
- правое ухо
- голова
- левый бок
- правая пятка
- локоть
- левая щека

Хорошо мы поиграли!!!

Башмаки не разорвали? (Не-е-ет)

Никого не затоптали? (Не-е-ет)

Руки, ноги – все на месте? (Да-а)

Весело нам было вместе? (Да-а)

Себе мы сейчас потопаем,

И радостно похлопаем!!!

ИГРЫ: Мяч над головой, под ногами

(эстафета - игры)

Старуха: Повеселила ты меня, рыбка золотая.

Да, теперь моя душенька довольна!

Я даже как-то подобрела... в душе-то.

И поняла, что не надо нам ни серебра ни злата, ,
а здоровья - самим себе добыть придется.

Надо спортом заниматься, закаляться,

быть счастливой от того, что имеешь,

и не только быть, но и стремиться к лучшему.

А у рыбки хочу попросить я
финальный танец и аплодисментов
для всех ребят, которые нас веселили
и подарили такой праздник для души и здоровья.

Рыбка: *(выходит на сцену)* Что ж, бабушка, просьба твоя вовсе не
корыстная, и ребята действительно заслуживают похвалы, и я приглашаю
всех на сцену.

Финальный танец

Под музыку все артисты выходят на сцену и выстраиваются на финал

Рыбка *(во время проигрыша к песне!)*: За прекрасные песни и танцы,
за творческое вдохновение, за упорный труд и желание
быть творческими активными, и быть здоровыми и спортивными
я от имени всех зрителей говорю Вам, мои друзья – огромное спасибо!
А зрители подарят Вам аплодисменты!

Аплодисменты

Рыбка: *(к зрителям)* Дорожите своим здоровьем, оно бесценно.

(Старик со старухой выходят в спортивных костюмах)

Старик: С гимнастикой дружи,
всегда веселым будь,
и проживешь сто лет,
а может быть, и боле.

Старуха: Подвижный, быстрый человек
гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
подвержен всем изъяснам.

Звучит музыка, все участники выходят на сцену и исполняют флэшмоб.

