**План-сценарий открытого мероприятия: «Здоровая молодежь – наше будущее»**

**Цели:** популяризация принципов здорового образа жизни; воспитание устойчивого негативного отношения к факторам, разрушающих здоровье людей; прививать стремление работать над собой, совершенствовать характер и физическое состояние организма.

**Оборудование**: плакаты соответствующей тематики, реквизит для выступающих, экран и проектор, одноименная презентация, оборудование для музыкального сопровождения.

Ход мероприятия:

Под звуки фанфар и спортивного марша в зал торжественно вступают ведущий и его помощники, выводя на построение команды родителей, учащихся и танцевальную группу.

На экране титульный слайд №1.

**Ведущий.** Здравствуйте участники, болельщики и уважаемые гости. Сегодня здесь, в зале нашей школы собрались две дружные команды, чтобы помериться в силе и ловкости, скорости и выносливости, чтобы крепче подружиться, получить заряд бодрости и хорошего настроения. Для проведения праздника нам необходимо выбрать жюри. (Ведущий оглашает состав жюри.)

Взгляните на наших участников! Мне кажется, что они очень похожи. В глазах у каждого сверкает надежда, в сердцах горит молодой задор. Не случайно и команды называются «Молодость» и «Надежда».

Вам, молодым родителям и вашим детям, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

 Команды, поприветствуйте друг друга. Слово команде «Надежде»!

**Приветствие команды родителей:**

**(Мелодия: «Пусть всегда будет солнце»)**

Славный наш друг,

Верный наш друг –

Спорт помогает нам в жизни.

С ним мы идем,

Не устаем,

Спорту мы славу споем!

*Припев*:

Пусть нам спорта мгновенья

Дарят радость движенья,

И душе вдохновенье

Пусть всегда дарит спорт!

В игры играть,

Прыгать, метать,

Бегать, учились мы в в школе.

Солнце, вода –

Наши друзья

Нас закаляют всегда!

*Припев*:

Пусть нам спорта мгновенья

Дарят радость движенья,

И душе вдохновенье

Пусть всегда дарит спорт!

Знаем, друзья,

Что победим
Если приложим все силы.

Смело вперед!

Цель нас зовет!

Радостно сердце поет!

*Припев*:

Пусть нам спорта мгновенья

Дарят радость движенья,

И душе вдохновенье

Пусть всегда дарит спорт!

**Девиз :**

“Кто смотрит на жизнь уныло и хмуро,
Пусть примет наш добрый совет:
Лучше , надежней дружить с физкультурой,
В ней юности вечной секрет!”

 **Приветствие команды учащихся «Молодость»:**

(музыка в стиле рэп).

Привет девчонки, здорово пацаны,
Мы все вместе, мы будущее страны!

Мы - молодежь двадцать первого века,
В наших руках судьба человека.

 Хоть ты лопни, хоть ты тресни,
Здоровый образ у нас на первом месте.

Синий дым клубиться, синий дым плывет

Тлеет сигарета и к себе зовет.

Капля никотина – это яд!

Убьет человека много раз подряд.

Ты ленив душой, ты занят собой.

Береги здоровье, пока молодой.

Нигде не болит, дышится свободно.

Быть здоровым – это модно!

Жить не курить, жить не колоться.
Колес не глотать, с алкоголем бороться .

Спаси свое здоровье, спаси свою мечту,
Спаси себя от смерти, не пробуй наркоту.

Возьми себя в руки и волю в кулак,
Запомни навеки: наркотик - твой враг.

Глупость сделать просто, жизнь одна.

Свой выбор сделаем – надейся страна!

Мы выберем жить, друг друга любить,

О счастье мечтать , друзьям помогать!

Привет девчонки, здорово пацаны,
Мы все вместе, мы будущее страны!(вместе повтор 3 раза как **девиз**).

**Ведущий.**

Ребята не зря заговорили о здоровье, как о главной жизненной ценности. (слайд №2.) Совсем недавно, 7 апреля человечество отметило Всемирный день здоровья. В этот день в 1948 году был принят Устав Всемирной организации здравоохранения. (слайд №3.) Здоровьем, по его определению, считается ***состояние полного физического, психического и социального благополучия.***

От чего же зависит состояние нашего здоровья? По данным Всемирной организации здравоохранения (слайд №4) только на 10% оно зависит от медиков, на 20% от экологии, на 20% от наследственности и на 50% от образа жизни. Следовательно, каждый человек сам ответственен за свое здоровье, за стиль жизни, который для себя. (слайды №5,6. ***Образ жизни*** – ***достижение равновесия организма с внешней средой.***)

Как достигнуть такого равновесия? Казалось бы все просто! Медики давно ответили на этот вопрос: (слайд №7)

**1)Больше двигайся, занимайся спортом .**

**2)Правильно питайся.**

**3)Откажись от вредных привычек.**

**4)Умей управлять своим здоровьем, копи положительные эмоции!**

Все ясно, но… (слайд №8) Еще в первом веке нашей эры великий римский оратор и философ М.Т. Цицерон предостерегал: ***«Человек часто сам себе злейший враг. Невоздержанная и сластолюбивая молодость передает старости изношенное тело».***

А это последние данныеВсемирной организации здравоохранения. (слайд №9.)

**3 миллиона человек ежегодно умирают от курения, 6 миллионов человек от алкоголизма! Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!**

Готовясь к этому мероприятию мы провели анкетирование среди учащихся 7-х классов по степени распространения среди них вредных привычек. Для анализа данных было взято произвольно 50 анкет. (слайд №10)

 **Результаты таковы:** постоянному курению уже повержены

Да. 8 % - 4учащихся

Нет. 68 % - 34учащихся

Редко. 8 % - 4учащихся

Бросил. 16 % - 8учащихся

«Если бы молодость знала, если бы старость могла! "- гласит народная мудрость. А действительно, знаете ли вы, что: (слайд №11.)

***Если на тело человека приложить пиявку и дать ему выкурить 1 сигарету- пиявка моментально отваливается.***

(текст слайда не читать!) ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 **Никотин возбуждает нервную систему и воздействует на весь организм. Нет органа у человека, который бы не страдал от курения**

 **От курения становится хриплым голос, чернеют и портятся зубы, кожа приобретает землистый оттенок, становится сухой и морщинистой. Изо рта неприятный запах.**

 **В положении “пассивных курильщиков” оказываются члены семьи курящего.**

**Каждый, кто хочет служить «серому змию» - младшему брату «зеленого», - помни об этом!**

***-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------***

Еще более нас поразили ответы на вопросы об употреблении спиртных напитков. (слайд №12.)

Уже попробовали их вкус – 56% семиклассников, нет – 44%. А с чьей помощью это произошло?

По данным опроса, оказалось, что в 34% случаев это сделали родители за праздничным столом !

**Вот по этому поводу специально для старших басня С.В. Михалкова «Непьющий воробей».** (слайд №13) Учащийся читает басню.

Случилось это

Во время птичьего банкета:

Заметил Дятел – тамада,

Когда бокалы гости подымали,

Что у Воробушки в бокале

Вода, фруктовая вода!

Подняли гости шум,

Все возмущаться стали,

«Штрафной» налили воробью,

А он твердит свое:

«Не пью! Не пью! Не пью!»

«Не поддержать друзей?

Уж я на что больная! –

Вопит Сова, - а все же пью до дна я.

Где ж видано, не выпить за леса

 И за родные небеса!?»

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать, Воробей приклювил полбокала.

«Нет! Нет! – ему кричат.

Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей уже до дна!

А , ну, налить ему еще бокал вина!»

Наш скромный трезвенник

Недолго продержался!

Все разошлись, он под столом остался…

С тех пор прошло не мало лет,

Но Воробью теперь проходу нет.

И где бы он не появился, везде ему глядят и шепчут вслед:

«Ах, как он пьет!»

«Ах, как он разложился!»,

«Вы слышали! На днях опять напился!»,

«Вы знаете? Бросает он семью!»

Напрасно Воробей кричит:

«Не пью! Не пью!»

**Ведущий.**

Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Помните! **Алкоголь – яд для любой живой клетки.**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

 **Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма ; но особенно ранима центральная нервная система: резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями.**

**Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

Статистика по наркомании и токсикомании и радует, и настораживает. (слайд №14)

90% опрошенных, сказали категорическое «нет» этому пороку

(слайд №15)

К сожалению, официальные данные показывают: в России за последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей в 42 раза.

50% - наркоманов подростки и молодежь. (слайд №15)

Если тебе предлагают наркотик, **делай выбор, но знай:**

* **В 95% случаев за первым разом следует второй;**

**-------------------------------------------------------------------------------------------**

* **Среди наркоманов самоубийства случаются в 25 раз чаще, чем среди обычных людей;**
* **Со временем ты превращаешься в скучного «тормозящего» субъекта;**
* **При употреблений ряда наркотиков можно быть инфицированным СПИДом;**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Не ошибитесь, помните, в ваших руках здоровье ваших детей, будущее нашей страны!** (слайд №16)

Ну, а сейчас вы посмотрите фильм, где наглядно увидите легкие курильщика, печень алкоголика, «ломки» наркомана…

**Школьный психолог.**

Стоп! Как психолог, я протестую! Избыток отрицательных эмоций пагубно влияет на состояние здоровья.

Радость движения, веселье, бодрость и хорошее настроение. Разве мы не за этим сегодня собрались?!

**Ведущий.**

Так пусть этот зал превратиться ,наконец, в веселый стадион, стадион нашей мечты! (слайд №17)

(исполнение песни «Стадион моей мечты», выступление танцевальной группы.)

Здравствуй, самый лучший на свете
Стадион моей мечты!
Одержимость — путь к победе.
Спорта нет без красоты!
Жажда счастья, жажда рекорда
И борьбы прекрасный миг —
Мастера большого спорта
Учат рыцарству других.

**Припев:**
Здравствуй, стадион,

Где мечты состязаются.

Здравствуй, стадион,

Где рекорды сбываются.

Нам с тобой вручён

Этот мир солнечной радости.

Спорт отвагой рождён.
Вся страна —

это наш

стадион!

Звёздный миг борьбы грандиозной
Верен огненным сердцам.
Слава дерзким виртуозам,
Вдохновенным мастерам!
Гордый свет имён легендарных,
Блеск характеров стальных, —
Пусть пока им нету равных,
Мы равняемся на них.

|  |
| --- |
|  |

**Припев.**

**Ведущий.** Команды на старт!

Построение команд, поименное представление участников(слайд ы № 18, 19, 20)

Слово для напутствия участникам предоставляется зам. директора по безопасности

Гусихину П.И.

**Слайд со стадионом до конца соревнований №20**

***Клятва участников.***

- Клянемся, участвовать в соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, уважая соперника;

- Клянемся, бежать только в строго указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству;

- Клянемся, передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;

- Клянемся, соблюдать олимпийский девиз “Быстрее, выше, сильнее”, что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;

- Клянемся, не прыгать в ширину и не нырять в глубину;

- Клянемся, использовать спортинвентарь строго по назначению – гирями более 16 кг в соперника не бросать;

- Клянемся громче соперников не кричать, Соловьями – разбойниками не свистеть;

- Клянемся соблюдать на дистанции чистоту, кроссовки, майки и прочее по спортзалу не раскидывать;

- Клянемся вести себя по- рыцарски, не подраться из-за первого приза, но победить честно.

Командам ни пуха, ни пера!

**Конкурсы и соревнования.**

1. Разминка. Под музыку «физорги» от каждой команды показывают упражнения для той части тела которую называет ведущий (ноги, шея, голова и т.д.) Команда дружно повторяет за ним. (Оценка 2 балла).
2. Эстафета с шарами (бег парами змейкой между кеглями или флажками взявшись за руки и зажав шар между спинами). Оценка 2 балла.
3. Индивидуальные конкурсы:

-вращение обруча (по два человека от команды; каждая победа одно очко)

-3 человека от команды, прыжки с места, суммируется общая длина прыжка. Оценка 2 балла.

 4)Футбол. Ведение мяча между кеглями, взятие ворот, обратно бегом, мяч в руках.

 Оценка 3 балла. Учет штрафных очков.

5)Конкурс капитанов. Назвать, делая всякий раз шаг по залу, зимние и летние виды спорта.

 Виды спорта, где используются различные мячи.

 Оценка 1 балл за каждый конкурс.

6)Эстафета со скакалкой, ведением мяча, самокатом (6человек, снаряды передают через одного) Оценка 3 балла.

7) Уборка. 2 человека от каждой команды с мешком и совком. По залу разбросаны шарики.

 С помощью совка собрать шарики в мешок. Очко за каждый шарик.

 8) «За продуктами». Заключительная эстафета.

 На столе лежат продукты: фрукты, сок и т.д. 10 предметов. Каждый участник преодолевает «болото», повороты, «трубу», кладет в пакет 1 продукт и возвращается обратно. В дальнейшем учитывается не только количество продуктов, но и вес сумки. Оценка от 3 баллов.

**Подведение итогов. Награждение.**

**Финал. Слайд** №21. Газманов. «Каждый выбирает для себя», слайд-шоу.

*И теперь наступил такой важный момент*

 *Когда все мы должны сделать выбор дальнейший*

 *В этой схватке времен, что есть жизнь, что есть смерть*

 *Побеждает всегда, лишь только сильнейший.*