

Учреждение «Гомельский областной центр народного творчества»

ДУШОЙ МОЛОДЫ ВСЕГДА

**СБОРНИК СЦЕНАРИЕВ МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

г. Гомель, 2025 год

Душой молоды всегда. Сборник сценариев мероприятий для пожилых людей / Сост. Т.В. Хохрякова. – Гомель: Учреждение «Гомельский ОЦНТ», 2025. – 52 с.

ЧТОБЫ ОСЕНЬ БЫЛА ЗОЛОТОЙ

Тематическая программа

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые односельчане! Сегодня, в первый день октября, все мы отмечаем День пожилых людей!

Пожилой возраст – это драгоценный период жизни, когда людям свойственна особая ясность ума и страсти уже не затуманивают рассудок, а всё решается жизненным опытом – сокровищем, которому нет цены. Старость – это осень жизни. Так пусть ваша осень надолго останется золотой!

А ещё полней и краше жизнь того, кто достойно воспитал человека. Вы на своём веку славно потрудились, вырастили детей, ставших родителями. Сердечное вам спасибо, долгих лет жизни, крепкого вам здоровья, человеческой радости от бескорыстной любви к вам внуков, которые одарят вас за вашу мудрость, за вашу нежную и трогательную заботу!

Звучит песня «Дорогие мои старики»

Ведущий: Хорошее настроение – это основа долголетия. Тот проживает дольше, кто смеется больше. Многие из долгожителей нашего села (района) прожили тяжелую трудовую жизнь, испытывали серьезные лишения, но при этом сохраняли спокойствие, стойко переносили все невзгоды, не потеряв ощущения от радости жизни, сохранив чувство юмора и молодость души.

Сегодня мы поздравляем _____, а также всех долгожителей села с праздником.

Многие из наших почтенных земляков принимали участие в строительстве и благоустройстве нашего района. И многие из вас на своих плечах вынесли все тяготы Великой Отечественной войны и восстановления страны после военной разрухи.

Не так уж много вас,
Да и к тому ж вы седы,
Встречаться вы должны не только в День Победы!

И мы рады видеть сегодня на праздничном вечере в честь пожилых людей вас, уважаемые ветераны, труженики тыла!

Когда земля дрожала, как живая,
Когда от вашей крови таял лёд,
Вас выручала дружба фронтовая.
Она и нынче вас не подведет!

Звучит песня

Ведущий: Да, действительно, фронтовики – особенные люди, сильные и мужественные. Мужество – это для вас такое же чувство, как любовь и как мудрость. Вы были молоды и горячи, могли кинуть на землю дорогую монету, но никогда не кидали куска хлеба. Спасибо, вам за то, что в суровых испытаниях вы сохранили своё человеческое достоинство, любовь к людям.

Звучит песня

Для веселых весенних ветвей
Корни более, чем родня.
Берегите старых людей
От обид, холодов и огня.
Ведь у старости силы не те,
Дней непрожитых мал запас.
Берегите старых людей,
Без которых не было б нас!

Вы – наши корни, наше родословное древо, и если бы сейчас с каждым из вас могли оказаться рядом самые близкие люди – дети, внуки, то в нашем зале не было бы ни одного свободного места. И поверьте, дети и внуки любят в старых людях прошлое и обязательно прощают настоящее.

Звучит песня

Ведущий: Кто теперь вспомнит, когда стали уходить из деревни люди? Покидать родные места? Снимались с места в поисках иного счастья, не хотели оставаться в отчем доме... Да и работа деревенская не очень привлекала молодых, и многие родители, желая видеть своих детей счастливее себя, сами провожали их в город, приговаривая: «Нечего лучшие годы в деревне губить». А спохватились, когда остались в деревне одни старики...

Дорогие наши односельчане – матери, отцы, бабушки и дедушки, вы нужны своим детям и внукам, где бы они ни жили, где бы ни были. Пишите чаще друг другу, звоните по телефону, приезжайте в гости!

Пусть дом ваш обойдет беда,
Любовь и мир царят в нем вечно.
Опорой будет навсегда
Забота, нежность и сердечность!
Дорогих бабушек и дедушек пришли поздравить внуки!

Музыкальное поздравление детей

Ведущий:

Спасибо вам за веру в нас!
Спасибо за улыбки.

Мы на добро ответим вам добром,
А на улыбки – ласковой улыбкой!

Как необходимы сегодня пожилому человеку наши забота и внимание! Как много значит ласковое слово для его настроения и самочувствия! А чтобы ваше настроение улучшилось сейчас, послушайте веселую песню!

Звучит песня

Ведущий:

Ещё чуть-чуть, и в окна солнце льётся,
И золотит крыльцо, и красит двор,
И около забытого колодца
Уже старушки вяжут разговор.

Старые люди – мудрые люди. И пусть жизнь ваша была не такой уж радостной, вы сохранили то душевное тепло, то милосердное терпение, которого так часто не хватает сегодня нам, молодым. А сколько сказок хранит память старых людей, сколько песен!

(Ведущий беседует с пожилыми людьми, они вспоминают свои молодые годы)

Звучит песня

Ведущий:

Вышивала мама, вышивала.
Создавая счастье и уют.
Вечерами так она певала,
Как теперь, пожалуй, не поют.
То резная звякает калитка
Песня тихо тянется, как нитка,
И слова слагаются в узор.

Звучит песня

Ведущий: Не правда ли, от хороших песен защемило сердце, и вдруг нахлынули воспоминания: ваш первый танец на лугу, юность, первая любовь. Нет, не первая любовь, а вечная любовь сопровождает вас всю такую трудную и такую прекрасную жизнь!

Звучит песня о любви

Ведущий: Женское счастье. Для многих это хороший, уютный дом, заботливый муж, взрослые, но по-прежнему заботливые, ласковые дочери и сыновья. А ещё женщина счастье своей жизни откладывает, как правило, на потом. Вот внуки подрастут, муж наконец-то поймет и пожалеет, и тогда счастье

видится ей просто: сесть, сложа руки и тихонько так посидеть. Без забот. Да редко, когда это удается. Клубок женских дел словно заколдован, он разматывается, но никогда не тает. И словно по мановению волшебной палочки, появляются теплые вязаные свитера и варежки для внуков и детей, сказочные ковры, вкусные борщи, румяные пирожки.

Спасибо вам, дорогие, за вашу неустанную заботу о родных, за ваше доброе сердце!

Звучит песня

В пожилом возрасте есть свои прелести, и пожилые люди всегда рассудительнее, опытнее. Но даже и в старости человек должен стараться проявлять своё активное отношение к жизни. Сохраните на долгие годы бодрость настроения, светлый ум, ведь, как утверждают ученые – удастся не стареть именно тем, кто не хочет стареть!

Не хотите стареть – распахните окна настежь!

Не хотите стареть – улыбнитесь друг другу
и найдите дело по душе!

Не хотите стареть – пойте и танцуйте вместе с нами!

Танцевальный номер

Ведущий:

Я хочу сказать в финале

Всем сидящим в нашем зале:

Пусть нам всем от этой встречи

Станет и светлей, и легче.

С праздником вас, односельчане! С Днём пожилых людей!

ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

Развлекательная программа

Ведущий 1 (на фоне музыки):

Летят года, за ними не угнаться –

Спешат часы, сменяя день за днём...

Но знаю, не устану удивляться

Тем временем, что осенью зовём.

Всё в нём высоко, мудро и прекрасно:

И золото листвы, и снега чистота.

В нём мудрость зрелых лет окликнет вдруг внезапно,

В лукавых зеркалах светлеет седина...

Октябрь – дождливый месяц в ожидание снега
Итог труда, любви, веселых летних дней
В знак преклонения перед жизнью человека
Нам дарит праздник пожилых людей.

Ведущий 2: Золотая осень. Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни. Но каждое время года прекрасно по-своему, поэтому так же неповторимы и возрастные «сезоны» нашей жизни.

Ведущий 1: Дорогие гости! На нашем празднике присутствуют бабушки и дедушки, мамы и папы, все кого объединяет 1 октября. 1 октября отмечается Международный день пожилых людей. Сначала День пожилых людей начали отмечать в Скандинавских странах Европы, затем в Америке, а с конца 80-х годов – во всем мире. Окончательно Международный день пожилых людей был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году, а в Беларуси – в 1992 году. И теперь ежегодно, в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания посвятил своему народу. Бабушки и дедушки – эти люди всю жизнь отдали труду, воспитанию детей, которые, приняв у них эстафету, продолжают начатое ими. Будем благодарны им за все, что они сделали, а многие до сих пор продолжают делать для общества, для сограждан. У вас всегда был оптимизм, которому стоит позавидовать.

Ведущий 2: Мы поздравляем всех вас, людей «золотого» возраста, с Днём пожилого человека. С праздником!

Звучит песня «Желаю»

Ведущий 1:
Меняет цвет природа,
Меняется погода,
И солнцу золотому
Идут дожди вослед,
А за теплом – ненастье,
За горем будет счастье,
И молодость на старость
Меняет человек.
Так жизнь идет по кругу,
Года спешат друг к другу,
Но радостью надежд
Наполнен год и век.
И в день осенний яркий
Прими концерт в подарок,
Наш пожилой любимый,
Наш добрый человек!

Звучит песня «Дорогие мои старики»

Ведущий 2: Знаете, у меня как-то язык не поворачивается называть вас пожилыми людьми. Вы молоды душой, у вас такие одухотворенные, красивые лица. Можно вас называть молодыми людьми? Давайте сегодня тогда отмечать День молодого человека! Согласны? *(Пенсионеры с радостью соглашаются)* Мы тоже хотим так прекрасно выглядеть. Поделитесь секретом своей молодости.

(Гости отвечают на этот вопрос. Потом можно задать другие вопросы)

Ведущий 1:

- Если вам плохо, как вы справляетесь с таким настроением?
- Главное качество характера, которое цените в людях
- У вас есть недостатки? Как вы с этим боретесь?
- Ваше любимое блюдо?
- Если гости приходят неожиданно, какое блюдо вас выручает?
- Поделитесь смешным случаем, который произошел с вами на работе.
- Ваш любимый анекдот?
- Расскажите о своем «хобби».

Ведущий 2: Я поняла, что секрет вашей молодости в оптимизме и трудолюбии. Какие удивительные вещи вы создаете своими руками, а сейчас мы предоставляем слово младшему поколению.

Ведущий 1: Мы продолжаем поздравлять всех родных и дорогих нашему сердцу людей – старшее, мудрое поколение. Людей, без которых невозможно было бы наше собственное существование. Это столпы жизненного опыта и мудрости, на которых держится каждая семья. Это хранители очага каждого дома. Мы желаем старшему поколению уважения близких, здоровья на все годы и долгой жизни на радость всей семье!

Ведущий 2:

Желаем бодрости, здоровья,
И ясных дней, что счастьем хороши,
И сохранить до старости глубокой
И жизни вкус, и молодость души!

Ведущий 1:

Мы благодарны вам за прожитые года
За то, что вы ненастьям всем назло,
Преодолев все бури и невзгоды,
Смеетесь так задорно и светло.
Спасибо вам за искорки веселья,
Они в восторг любого приведут
И осень жизни за одно мгновенье
Цветущею весною обернут.

Ведущий 2:

Мы благодарны вам за добрый свет
Души и сердца, теплый свет очей,

Который согревает много лет
Всех нас, знакомых ваших и друзей.
Спасибо вам за ваше беспокойство.
Вы – авангард наш и надежный тыл.
Характер ваш, друзья, такого свойства,
Что вечный двигатель от зависти застыл.

Ведущий 1:

Мы любим вас, оптимистичных, бодрых,
За то, что не хотите раскисать.
Благодарим за мудрость песен добрых,
По жизни с ними веселей шагать!
С почтеньем головы склоняем перед вами.
Мы вам стихи слагать еще могли бы.
За то, что вы живете рядом с нами,
От всей души вам говорим: «Спасибо!»

Ведущий 1:

Кто придумал,
Что старость – не радость?
Это только пустые слова.
Пусть в глазах притаилась усталость,
И седеет твоя голова.
Ну а сердце по-прежнему страстно,
И работает четко мысль.
Посмотри, как зима прекрасна
Воздух светел, снежок искрист.
Под лучом, что упал с небосвода,
Словно зеркало, лед голубой.
Есть краса в каждом времени года,
Так и возраст прекрасен любой.
Сил душевных немало осталось
Не скудеют с годами умы,
И молодеет с приходом зимы.

Ведущий 2:

Дети любят анекдоты. Есть такой детский анекдот:
Родителям было некогда, и на родительское собрание пошел дедушка.
Пришел он в плохом настроении и сразу стал ругать внука: Безобразие!
Оказывается, у тебя по истории сплошные двойки! У меня, например, по этому
предмету были всегда пятерки! Конечно, – ответил внук, – в то время, когда ты
учился, истории была намного короче!

Ведущий 1:

Мы хотим, дорогие, пожелать, чтобы ваша история продолжалась как
можно дольше, чтобы вас радовали дети, внуки, правнуки... Чтобы вас чаще
радовало теплыми лучами солнышко, а дожди были только теплыми,
грибными...

Ведущий 1:

Этот праздник чудесен, дорогие друзья,
Потому в нем без песен обойтись нам нельзя.

Музыкальный номер

Ведущий 2: А сейчас народ поспрошаем, да смекалку проверим. Я буду называть подсказки-ассоциации, а вы угадаете, что это.

Конкурс «Смекалка»

1. Если потрясти, можно изобразить музыку. Их в нём много. Детям – не игрушка. *(Спич. коробок)*

2. В современном мире этот предмет исполняет те же обязанности, что и раньше почтовый голубь. Неодушевлённый предмет, но может двигаться. Благодаря этому предмету можно услышать голос собеседника. *(Сотовый телефон)*

3. Бывает всевозможной формы и расцветок. Имеет 2 или 4 отверстия, бывает на ножке. Используется на одежде. *(Пуговица)*

4. Без него не обходится ни один человек. С ним дружат зайчики. Можно увидеть своего двойника. *(Зеркало)*

5. Делают женщину статной. Эта вещь только для женщин. Держат причёску. *(Шпильки)*

6. Она бывает из различных материалов. Есть зубы, но с ними к стоматологу не ходят. Используется преимущественно с утра. *(Расчёска)*

7. Когда муж приходит домой поздно и это у него обнаружено, то жена в гневе. Каждая женщина предпочитает свои. Этим пользуются неоднократно. *(Духи)*

Ведущий 1: С этим заданием все справились. А хотите узнать рецепт вечной молодости? Одна моя знакомая говорит так: «Во-первых, сделайте своим девизом слова: Не надо печалиться, вся жизнь впереди!» Во-вторых, никогда никому не говорите, сколько вам лет. С утра она говорит, что ей 6 раз по 10, днем 3 раза по 20, а вечером 2 раза по 30. С удовольствием участвует в общественной жизни, легко выполняет домашнюю работу и чувствует себя прекрасно. Мы всегда с большим интересом выслушаем ваши секреты молодости, а пока у нас музыкальная пауза. Предлагаю спеть всем залом под караоке песню «Вся жизнь впереди».

Ведущий 2: Наши дети тоже что-то придумали, а что мы сейчас узнаем.

Ароматное варенье,
Пироги на угощенье,
Вкусные оладушки
У любимой...*(бабушки)*

Он трудился не от скуки
У него в мозолях руки,
А теперь он стар и сед
Мой родной, любимый... *(дед)*

Дедушка и бабушка
Были молодыми,
А теперь состарились,
Стали ... *(пожилыми)*

Он научит вас трудиться,
От души повеселиться,
Всем ребятам он пример –
Наш родной ... *(пенсионер)*!

Осень праздник подарила
И поздравить не забыла
Ясным солнышком к обеду
Наших бабушку и ... *(деда)*!

На портрете парень бравый –
Это дед мой молодой.
И горжусь я им по праву,
Хоть он стал совсем ... *(седой)*

С бабушкой моей вдвоем
Всем пример мы подаем.
И гостей мы встретим с ней
В праздник пожилых ... *(людей)*

Ведущий 1:

Так жизнь идет по кругу,
Года спешат друг к другу,
Но радостью, надеждой
Наполнен год и век.

Ведущий 2:

И в день осенний яркий
Прими цветы, подарки,
Наш пожилой любимый,
Наш добрый человек!

Песня «Идем дорогою добра»

Ведущий 1: В этот день мы хотим поздравить всех родных и дорогих нашему сердцу людей – старшее, мудрое поколение. Пусть не страшат вас появляющиеся морщинки – они, словно лучики, согревают сердца окружающих. С праздником, дорогие наши, и всего вам хорошего.

Песня «Вот кто-то с горочки спустился...»

Кто придумал судить о возрасте
По числу прожитых лет?
Ну, а если ты полон бодрости,
Если любишь ты целый свет?
Если мир твой наполнен красками,
Где отсутствует черный цвет?
Если ты не скудеешь ласками
И мечтателен, как поэт,
Если ты все стремишься к новому,
И тебя не влечет покой –
Человек тогда от Бога ты.
Оставайся всегда такой!

Ведущий 2: Как настроение? Чувствуете себя бодро на наших посиделках? Сейчас мы проверим ваши знания народных пословиц и поговорок. Ведь ни одни посиделки не проходили без поговорок. Давайте попьем нашего ароматного чая и приступим к отгадыванию поговорок.

(Звучит музыка)

Ну, что, все готовы? Поехали:
Знает кошка... *(чье сало съело)*
Любишь кататься... *(люби и саночки возить)*
Портной *(без кафтана)*, сапожник без сапог,
А кузнец *(без топора)*, а плотник *(без дверей)*
Долог день до вечера, *(коли делать нечего)*
От скуки *(бери дело в руки)*
Чтобы рыбку съесть,... *(надо в воду лезть)*
Каков мастер... *(таково и дело)*
Задним умом... *(дело не поправишь)*

Ведущий 1:

А теперь давайте поприветствуем, друг друга
Руки дружно все подняли,
Правой ручкой помахали.
Ну а левая рука опускается пока
На колено. Не свое, а соседа своего
Правой ручкой горячо
Мы соседское плечо
Обнимаем неприлично.
Вам понравилось? Отлично!
Покачались влево, вправо.

Качаетесь отлично! Браво!
Улыбнемся в полный рот.
Соседа справа подтолкнем.
И соседу слева подмигнем.

Ведущий 1: А понравились ли вам наши угощения, развлечения, ароматный чай? Спасибо за добрые слова. А нет ли среди вас частушечников? Ну-ка, посмелей, пободрей споем частушки одну задорнее другой! Начинаем...

Звучит музыка, исполняются частушки

Всем спасибо от хозяйки
За улыбки, шутки, смех,
За частушки, песни, байки
Благодарствуем мы всех.
Час прошел в веселом гоме
Как же краток был он,
Хорошо нам было с вами...
Вот вам низкий наш поклон!
На прощанье пожелаем
От души, не невзначай,
Никогда не забывайте – лучше всех напитков – чай!

Ведущий 2:

Хочется пожелать вам здоровья – крепкого
Счастья – бесконечного
И не скучной жизни.

Ведущий 1:

Пейте чай и не грустите
Скуку вон из сердца гоните
Приглашайте в гости нас
Мы приедем и не раз.

Ведущий 2:

Свети нам утром, вечером и днем,
Любовь, во дни торжеств и лихолетья!
Любви четыре имени несем,
Ни одного забвенью в пасть не кинем.
Такими, вспомните, были вы во всем
И навсегда останетесь такими.

Ведущие:

Посидеть за чаем
Рады все наверняка,
Но пришла пора расставаться
До свидания, друзья!
До новых встреч!

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Тематическая программа

(Звучит «музыка будущего» – «Reclik-Subclub». Из разных кулис навстречу друг другу выходят креативные бабушки – ведущие Акипуля и Мэтрисса)

Акипуля: О чём задумалась, подруга?

Мэтрисса: Да как сказать?.. Смотри сама. *(Протягивает открытку)*

Акипуля: Тут что-то написано. *(Читает)* «Дорогие бабуля и дедуля, поздравляем с Днём пожилого человека». Что это?

Мэтрисса: В том-то и вопрос. Ума не приложу.

Акипуля: А где ты это взяла?

Мэтрисса: Принесли вчера из почтового отдела запоздавших отправок.

Акипуля: Ого! Это как нужно было опоздать? Бумага уже лет сто как не используется.

Мэтрисса: Их работник объяснил, что истёк срок секретности, и они вскрыли архивы, а там обнаружили целый склад неотправленных вещей. *(Оживлённо)* Представляешь, там даже есть бумажные письма и какие-то посылки с вещами!

Акипуля *(сочувственно)*: Как же тяжело жилось в век недоразвитых технологий! *(Обе вздыхают.)*

Мэтрисса: А что нам-то делать?

Акипуля: Проще простого – нам нужен Интернет!

Мэтрисса: А справится? Слова какие-то... то редко встречающиеся, то вообще непонятные.

Акипуля: Нет такого вопроса, на который не ответит Интернет XXI века!

Мэтрисса: А вдруг, это займёт много времени?

Акипуля: Не переживай, наше отсутствие практически никто не заметит, ведь на сцену спешит вокальная группа «!»!

Акипуля и Мэтрисса *(вместе)*: Встречайте! *(Ведущие уходят за кулисы)*

Музыкальный номер

Мэтрисса: Распечатала?

Акипуля: Да.

Мэтрисса: Читай скорее! Сгораю от любопытства.

Акипуля: «День пожилого человека – осенний праздник, отмечаемый 1-го октября». Всё.

Мэтрисса: Негусто...

Акипуля: А что ты хотела? Это ведь далёкое прошлое, которое было задолго до наступления эры Вечной молодости!

Мэтрисса: И что же нам теперь делать?

Акипуля: Без специалиста в этом вопросе не разобраться. Придётся вызывать архивариуса Архипа.

Мэтрисса: Ой, он такой занятой. Опять будет жаловаться, что отрываем его от работы...

Акипуля: Будем уговаривать!

Мэтрисса: А пока мы ведём переговоры, для всех присутствующих – музыкальный подарок!

(Ведущие уходят за кулисы)

Песня «Идут года»

(Ведущие возвращаются с архивариусом Архипом, который что-то недовольно бубнит себе под нос)

Мэтрисса: Вы уж нас извините, но без вас никак.

Архип: А, мою работу кто делать будет? *(Обращаясь к Мэтриссе)* Вы? *(Обращаясь к Акипуле)* Или вы?

Акипуля: Ой, да не переживайте вы так! Надолго мы вас не отвлечём. Наоборот, даже помощь науке окажем!

Архип: Каким это образом, разрешите полюбопытствовать?

Акипуля: У нас есть документ исторической важности – артефакт из далёкого прошлого. Предположительно, век XXI – XXII.

Архип: Говорите, без меня не справитесь, а сами даже век уже определили.

Мэтрисса: Чем спорить, лучше посмотрите сюда. *(Протягивает открытку)*

Архип *(заинтересованно):* Так... так... что тут у нас? Преинтереснейше...

Акипуля: Что теперь скажете?

Архип *(продолжая изучать открытку):* А теперь я, пожалуй, помолчу... *(Бодро)* Мне нужно срочно вернуться в кабинет и сверить свои догадки по электронным архивам. *(Архип уходит)*

Мэтрисса: Как думаешь, он нам поможет?

Акипуля: Непременно! Видела, как глаза заблестели? Теперь нужно немного подождать!

Мэтрисса: А чтобы не скучать, приглашаем _____.

Номер «Серебряная песня» музыка С. Туликова, слова Н. Доризо

(Ведущие возвращаются. Из противоположной кулисы выходит Архип)

Архип *(радостно):* Невероятно! Но на этот раз вы действительно не зря оторвали меня от дел.

Акипуля: Впервые вижу вас таким счастливым.

Мэтрисса: Поделитесь с нами своей радостью, приоткройте завесу тайны.

Архип: К нам в руки попала открытка – поздравительный бланк с пожеланиями, который раньше отправляли по почте родственникам или знакомым накануне торжества.

Акипуля: А с чем поздравляют в нашей от-от-от...

Архип: Эту открытку отправили внуки своим бабушке и дедушке ко Дню пожилого человека.

Акипуля: Ни одного слова не поняла.

Мэтрисса: И я...

Архип: Эх вы, представители высокоинтеллектуальной расы. Жду вас в кабинете истории. Хм, школьницы. *(Уходит)*

Акипуля: И зачем я с тобой связалась? Теперь вот за парту придётся сесть.

Мэтрисса: Сама историка позвала.

Акипуля: Да ладно, чего уж там. Глядишь, умными станем. Идём. *(Уходит)*

Мэтрисса: Я сейчас... Встречайте! На сцене _____.

**Стихотворение Лидии Рождественской
«Если бы молодость знала»**

(Первым на сцену выходит Архип. Ждёт. Появляются ведущие)

Архип: Проходите, садитесь, доставайте электронные тетради – придётся кое-что записать.

(Мэтрисса достаёт электронную тетрадь – карманный компьютер, Акипуля сидит просто так)

Архип: А Вы разве не будете конспектировать?

Акипуля: Я у неё потом всё скачаю.

Архип: Приступим. Начнём с основных терминов. «Пожилой человек».

Акипуля *(обращаясь к Мэтриссе):* Печатай быстрее: «по-жи-лой че-ло-век».

Мэтрисса: Да не мешай ты.

Архип: Пожилой человек – уникальный представитель семейства Homo sapiens, объединяющий в себе ранимость ребёнка, уверенность подростка, жизнелюбие молодых и мудрость космоса.

Акипуля *(удивлённо):* Просто сверхчеловек какой-то!

Архип: Полностью с вами согласен. Яркими представителями пожилых людей являются бабушки – последнее звено в цепи девочка – девушка – женщина.

Мэтрисса: Вот это да! Никогда бы не подумала!

Акипуля: В нашем веке цепь заканчивается на женщине... молодой и красивой...

Архип: Понимаю ваше удивление, но так было не всегда. Продолжим. Другие представители – дедушки – встречаются реже, как исключение, подтверждающее правило. Впрочем, многое зависело от бабушки.

Мэтрисса: Так много новой информации!

Акипуля: Давайте сделаем перерыв.

Архип: А давайте! На сцене дуэт гармонистов!

Номер «Сибирская Подгорная»
обработка А. Новикова

(Ведущие и Архип возвращаются)

Акипуля: Вот мы тут на перемене подумали: а чем занимались эти пожилые люди?

Мэтрисса: Да, на что они жили?

Архип: Спасибо за интересные вопросы. Вижу, что тема вас захватила. Пожилыми люди становились в определённом возрасте: женщины – в 55 лет, мужчины – в 60. И тогда в их жизни начинался благословенный период – «пенсия».

Мэтрисса *(мечтательно)*: Пенсия...

Акипуля *(вопросительно)*: Пенсия?.. А я где-то слышала такую поговорку: «Пенсия – не напасть, лишь бы на пенсии не пропасть». Как Вы это объясните?

Архип: Здесь нужно уточнение. Дело в том, что пенсия – слово многозначное. Положительное значение – период отсутствия трудовой деятельности и свободного распоряжения своим временем. Отрицательное значение – ежемесячное денежное пособие, размер которого чаще всего был причиной расстройств для бабушек и дедушек. Это тёмные страницы истории. *(Вздыхает)* Да...

Акипуля: Что-то вы, дорогой историк, тоску навели.

Архип: Ой, что это я! Сейчас будет весело. «Почему?» – спросите вы меня. А потому, что у нас в гостях вокальная группа ветеранов «Рябинушка»!

Номер «Частушки»

(Ведущие и Архип возвращаются)

Архип: Мы подошли к изучению самого интересного термина «внуки».

Акипуля и Мэтрисса *(смеясь)*: Внуки!

Архип: Совсем другое дело! Внуки – самые счастливые дети.

Акипуля: Почему?

Архип: По странной логике предков внуков любили больше, чем собственных детей!

Мэтрисса: Действительно, странно...

Архип: Я смею предположить, что это связано с изменением уклада жизни: не нужно работать, никуда не спешишь, спишь вдоволь, питаешься неспешно, становишься спокойнее, формируется идеальная атмосфера для общения с детьми!

Акипуля: Железная логика!

Мэтрисса: Да что логика, сейчас на сцену выйдут дети, которых нельзя не полюбить!

Акипуля: Встречайте, хореографический ансамбль «Серпантин»!

Танец «Раскудрявая любовь»

(Ведущие и Архип возвращаются)

Архип: А теперь – практическая часть нашего занятия.

Мэтрисса: Ух ты! Наконец-то попрактикуемся, а то слова... Одни слова.

Акипуля: Объясните, пожалуйста, подробнее, в чём заключается эксперимент.

Архип: Нашими учёными был изобретён исторический преобразователь.

Акипуля: Что-то я ничего про это чудо техники не слышала!

Архип: Это экспериментальная машина.

Мэтрисса: А как она работает?

Архип: Доброволец, желающий принять участие в историческом эксперименте, садится в машину, а учёный, проводящий эксперимент, запускает её с дистанционного пульта.

Акипуля: И как себя показала эта машина?

Архип. Нам ещё не удалось найти добровольца. Я подумал, может быть, это будете вы?

Акипуля: Ну, уж нет, в мои сегодняшние планы не входило путешествие в прошлое.

Архип (обращаясь к Мэтриссе): А что вы скажете?

Мэтрисса: А почему я?

Акипуля: А кому прислали открытку? Может быть, ты там встретишь своих бабушек и дедушек.

Мэтрисса: Эх, была не была! Может, такого шанса больше никогда не выпадет! Я согласна!

Архип: Идёмте. Нужно подготовиться к эксперименту!

(Уходят)

Музыкальный номер

(Выходят Архип и Акипуля)

Акипуля: Ну как дела?

Архип: Для проведения исторического эксперимента всё готово – можно начинать обратный отсчёт.

(Архип держит на вытянутых руках пульт, сосредоточившись на одной кнопке)

Акипуля: Три... Два... Один...

Архип: Пуск! *(Нажимает на кнопку)*

Танцевальный номер

(После номера из-за кулис выходит Мэтрисса, одетая как бабулька)

Акипуля: Это что за «виденье старины глубокой»?

Мэтрисса: Сама ты старина! Это креатив XXI века!.. Деревня...

Акипуля: Ой!.. *(жалостливо)* Ми-и-иленькая, что... *(смотрит с упрёком на Архипа)* он с тобой сделал?

Архип: Не пугайтесь! Перед нами типичный представитель рода бабушек – вид «Бабушка деревенская».

Далее ведущие и участники вокальной группы ветеранов демонстрируют модели одежды из бросового материала.

Акипуля: И что же в ней такого особенного?

Архип: Во-первых, среда обитания – преимущественно сельская местность, во-вторых, род деятельности – сугубо натуральное хозяйство, в-третьих, функциональная принадлежность – домоводство (вязание, заготовки впрок, выпечка).

Акипуля: А расскажите немного про... спецодежду.

Архип: Одежда бабушки деревенской была удобной, тёплой и немаркой.

Акипуля: Безобразие какое-то! *(толкает Мэтриссу)* А ты чего молчишь?

Мэтрисса: Я отдыхаю! Ещё чуть-чуть, и я усну! Как же здесь хорошо!

Архип: Спать никак нельзя – у нас эксперимент в самом разгаре! Нужно что-нибудь придумать!

Акипуля: Есть идея – бодрый номер.

Архип: На сцене детский хореографический ансамбль «Сerpантин».

Танцевальный номер

(Акипуля и Архип возвращаются. Из противоположной кулисы выходит Мэтрисса в новом образе – модно одетой молодящейся старушки)

Архип (гордо): Спешу представить второй вид рода бабушек – «Бабушка городская».

Акипуля: Совсем другое дело! Это я понимаю!

Мэтрисса *(постанывая, ковыляет по сцене, доходит до остальных):* Много ты понимаешь!

Акипуля *(возмущённо):* Я разбираюсь в моде! Это – последние тенденции молодёжной линии!

Мэтрисса: Молодёжная мода и бабушка – вещи несовместимые! Это я теперь точно знаю!

Архип: «Бабушка городская» — уникальный вид, выполняющий две основные функции: декоративную и военную.

Акипуля: Военную?

Мэтрисса: На каблуках?

Архип: Да, вы — счастливые люди, потому что не знаете, что такое *(таинственно)* «ЖКХ».

Обе (заворожённо): Ж... К... Х...

Архип: Это ещё одна трагическая страница нашей истории.

Акипуля: Не надо о грустном!

Мэтрисса: У меня и так всё болит!

Архип: Скажи грусти «нет»! И встречай народный театр «Раёк»!

Миниатюра «Поликлиника смеха»

(Акипуля и Архип возвращаются. Из противоположной кулисы им навстречу вприпрыжку выбегает Мэтрисса в новом образе – спортсменки)

Акипуля: Вот так преображение! И ничего не болит?

Мэтрисса (бодро): Ничегошеньки! Наоборот, всё тело в тонусе, а ноги как будто пружинят!

Акипуля: Удивительно!

Архип: Ничего удивительного! Перед нами – промежуточный вид между «Бабушкой деревенской» и «Бабушкой городской» — «Дачница» называется.

Акипуля: А почему промежуточный?

Архип: Потому что его представители подвержены сезонной миграции, что существенно затрудняет научное изучение.

Акипуля: И что, про них совсем ничего не известно?

Архип: Почему же, известно, например, что у них высокая климатическая приспособляемость: где только не встречали этот вид мои древние коллеги! Летом — в лесах и в полях, осенью — в болотах, зимой — на снежных горных кручах, весной — на огородных грядках!

Мэтрисса (резко): Ой!

Акипуля (обеспокоенно): Что случилось?

Мэтрисса: Мне плохо.

Акипуля: Только что было хорошо!

Мэтрисса: Да. А когда историк рассказывал, я всё себе представила, и... теперь у меня спину ломит, ноги гудят, а руки отваливаются!

Акипуля: Да, верно в старину говорили: «Старость — не радость».

Архип: Это говорили молодые, а пожилые люди могли лечить любые болезни.

Акипуля: Как?

Мэтрисса: Чем?

Акипуля: Многие рецепты до нас не дошли, а одно универсальное средство известно — это красивая душевная песня. Встречайте...

Стихотворение Лидии Рождественской
«Молодость есть вторая»

(Ведущие и Архип возвращаются)

Архип: Ну как вам историческое путешествие?

Акипуля: Хорошо, но грустно.

Архип: Грустно? Отчего же?

Акипуля: Оттого, что мы живём в эру Вечной молодости и никогда не узнаем, что такое быть бабушкой...

Мэтрисса: Если бы я могла быть бабушкой, я была бы деревенской!

Акипуля *(мечтательно)*: А я городской... или дачницей...

Архип: Должен вас предупредить. В чистом виде в жизни эти виды встречаются редко. Потому что, пройдя жизненный путь длиною в полвека, женщина обучается многому: вязать со скоростью паука, с точностью сапёра закатывать банки, с ловкостью белки находить и сушить грибы, шить без мерок и без меры, готовить, как шеф-повар столичного ресторана, и рассказывать сказки ярче любого актёра. А как иначе?

Акипуля: Ведь бабушка – это не работа, это – миссия!

Мэтрисса: И пусть кто-нибудь скажет, что она невыполнима!

Осанка чуть переменилась,
Другие мысли в голове,
Но навсегда остановилось
Старенье в молодой душе.

Акипуля: По-прежнему блестят глаза,
Как в 20 лет, а может ярче.
И даже если скажут «старче»,
Нас наши выдадут глаза...

Мэтрисса: Ведь наш возраст – это прекрасная пора, когда можно осуществить любые мечты и делать то, что хочется. Это именно тот период жизни, когда можно посвятить своё время себе целиком, потому что дети выросли, работа осталась позади, а неосуществлённые мечты юности всё ещё ждут своей реализации.

Архип: Нельзя пожилыми людей называть!
Нельзя так, неправильно это!
Желаем вам грусти-печали не знать,
Хоть осень – не жаркое лето.

Мэтрисса: Пусть инеем сыплет зима на виски,
Душа серебро не воспримет.
С годами мы с мудростью стали близки,
И юность пусть нас не покинет!

Акипуля: У юности – свежесть, у зрелости – мудрость,
Одна и другая встречают рассвет.
И каждый пусть выберет, что ему нужно,
Но знает и помнит, что старости нет!

Архип: Мы желаем вам отличного настроения, пусть вас окружают только добрые, позитивные люди.

Звучит песня

Снова праздник, снова вместе,
Снова за одним столом,
Снова будем слушать песни,
Снова сами их споём.
Ну-ка, друг, налей в бокалы
Для гостей глоток вина,
Пожелай нам всем удачи,
Счастья, мира и добра.

Припев:

Я друзьям своим на радость
Подарю, что захочу,
Не конвертики с деньгами,
Я им песню сочиню,
Чтоб душа, как есть, выиграла,
Чтоб слеза и чтобы смех,
Чтобы небо им плеснуло
Море счастья и успех.

Обниму друзей сердечных.
Наших чувств, хороших слов,
Радость жизни напророчу,
Напророчу им любовь.
Пожелаю встреч приятных,
Чтоб искрились их глаза,
Чтоб теплом согрелись души
И не старили года.

Припев:

Разные мы отмечали
Юбилеи, дни, года.
Время тратим, понимаем:
Не вернётся никогда.
Ну и пусть, не будем злиться
На летящие года,
Снова встретиться случится,
Будем счастливы тогда.

Припев.

НАЗАД В СССР

Вечер отдыха

Песня «Мой адрес Советский Союз»

Ведущий 1: Добрый вечер, дорогие друзья!

Ведущий 2: Как часто мы, ведущие, повторяем эти слова, не задумываясь о смысле сказанного. Но если вдуматься...

Ведущий 1: ДОБРЫЙ – и весь мир становится чуть добрее

Ведущий 2: ВЕЧЕР – и ты увидишь, как город зажигает огни

Ведущий 1: ДОРОГИЕ – и ты понимаешь, находящиеся в этом зале, становятся тебе как – то дороги!

Ведущий 2: ДРУЗЬЯ – их бывает не так много, а дружба дорогого стоит. Ура, товарищи!

Ведущий 1: А сейчас давайте поприветствуем представителей сталелитейной промышленности, передовиков производства чугуна", которым партия поручает сегодня громко хлопать и выкрикивать лозунги, типа «Хорошего настроения, страна!» Аплодисменты! *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 1: Приветствуем лучших по профессии – это ткачихи и наладчики ткацкого оборудования, ударники соц. труда. Они сегодня обязуются ударить ритмичными движениями по банкетному меню. *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 1: Далее подарим аплодисменты товарищам хлеборобам, добывшим в закрома родины тысячи тонн зерна? *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 2: поприветствуем товарищей доблестных представителей животноводства, которые гордятся своим привесом – 100 грамм в сутки у каждой взрослой особи! *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 1: Отдельные аплодисменты звучат для передовиков производства легкой промышленности, они взяли на себя обязательство легко сегодня порхать по танцплощадке. *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 2: А вот представители советской интеллигенции, культуры и искусства, аплодисменты им, товарищи! сегодня они обязуются быть запевалами, а тут как-то сухо, что ли, аплодисменты им, товарищи! *(Звучат аплодисменты)*

Ведущий 1: Разрешите начать сегодняшний вечер со стихотворных строк, которые зададут тон нашей встрече:

Ведущий 2: Ты помнишь, дружище, вьетнамские кеды?

Коленную выпуклость детских колгот?

Настольный хоккей у блатного соседа?

Дай Боже мне памяти, какой это год?

Ведущий 1: А помнишь, те вязанные рукавицы,

Да-да, на резинке из старых штанов,

Родителей наших счастливые лица...

Гагарин... Харламов...

Блохин... Моргунов...

Ведущий 2: Ты помнишь – мы жвачку жевали неделю,
На ночь в холодильник её положив?
Ты помнишь «Орленок»? Вот это был велик!!!
Разбит он, до наших детей не дожил...

Ведущий 1: На школьном дворе помнишь лихость былую?
И первый, с ночевкой в палатках, поход?
И, помнишь, решались мы на поцелуи.
Дай Боже мне памяти, какой это год?

Ведущий 2: Так если ты помнишь – давайте сегодня
Мы вновь посидим у бывшего огня...
И детство, и юность мы вспомним сегодня,
Счастливей тех дней больше нет у меня!!!

Ведущий 1: И сегодня, дорогие наши друзья, мы с вами с энтузиазмом
вспомним, то время, когда вы были молоды или ну очень молоды, и откроем
ретро-вечеринку шикарным видео из архивов сегодняшнего ИНТЕРНЕТА.

Ролик «Ностальгия по СССР»

Ведущий 1: После такого прекрасного начала, мы все вспомнили, КАК
ПРЕКРАСЕН ЭТОТ, ну, ТОТ МИР!!!

Так пусть же в этот праздничный вечер, в этой дружеской компании вы
окупаетесь только в самое хорошее и доброе того прекрасного времени.

Ведущий 2: Итак, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НАЗАД В СССР,
ТОВАРИЩИ!

(Звучат фанфары)

Ведущий 1: Мы приветствуем всех в эпохе «Ретро», эпохе развитого
социализма, эпохе 60-80 годов. Это огромная эпоха, наполненная силой,
энергией, нежностью, достоинством и верой, несмотря на все ее трудности.
Давайте сегодня вспомним пусть не всё, но очень многое: спетое, сыгранное,
прожитое, прочувствованное, давшее возможность быть чуткими и красивыми
людьми, искренними, настоящими....

Музыкальный номер «Как прекрасен этот мир, посмотри»

Ведущий 2: Итак, давайте, друзья вспоминать.

Ведущий 1: Сейчас мы проведем аукцион «Крылатых фраз». Мы вам
будем называть фразу из фильма, а вы, товарищи должны *(без выкриков)*
поднять руку, а уж после того, как вы вам дадим слово, вы можете назвать
фильм, в котором она прозвучала. Призовой фонд этого аукциона – один ответ –
одна честно заработанная советская ириска «Кис-Кис» *(Буратино)*.

- Тебя посадят, а ты не воруй – «Берегись автомобиля»;
- И тебя вылечат..., и меня вылечат... – «Иван Васильевич меняет
профессию»;

- Комсомолка, активистка, спортсменка, и вообще, просто красивая девушка» – «Кавказская пленница»;
 - Будете у нас на Колыме, милости просим – «Бриллиантовая рука»;
 - Кто ж его посадит, он же памятник – «Джентльмены удачи»;
 - Алиса, милофон – «Гостья из будущего»;
 - Все свободны, а вас я попрошу остаться – «17 мгновений весны»;
 - Я требую продолжения банкета! – «Иван Васильевич меняет профессию»;
 - Огласите весь список, пожалуйста! – «Операция Ы и другие приключения Шурика»;
 - Вот так всегда: работаешь, работаешь, а потом – бац! - и вторая смена – «Большая перемена»;
 - Кто возьмет билетов пачку, тот получит водочку! «Бриллиантовая рука»;
 - Ну, почему же, это мой настоящий цвет волос» - «Любовь и голуби»;
 - Лепота!.. – «Иван Васильевич меняет профессию»;
 - Легким движением руки элегантные брюки превращаются.... Превращаются – «Бриллиантовая рука»;
 - Ты чего здесь? Стреляли! – «Белое солнце пустыни!»;
 - Рубль – штучка. 3 рубля - кучка, в кучке – 3 штучки – «Спортлото – 80»;
 - Эй, гражданина! Ты туда не ходи, ты сюда ходи! Снег башка попадет... – «Джентльмены удачи»;
 - О, горяченькая пошла! – «Ирония судьбы...»;
 - Он же Жора, он же Гога, он же Гора – «Москва слезам не верит»;
 - Горбатый, я сказал «Горбатый» – «Место встречи изменить нельзя»;
 - «Ты что, с Урала, это же Пьер Карден....» – «Самая обаятельная и привлекательная»;
 - «У меня двое детей, мальчики... мальчик» – «Служебный роман»;
 - Танцуют все! – «Иван Васильевич меняет профессию»;
- Вы прекрасно справились!!!

Ведущий 1: В 60-е годы были сняты самые известные комедии Леонида Гайдая. Главным для режиссёра было радовать зрителей. В 1967г. На экраны кинотеатров вышел фильм «Кавказская пленница». И с разу очень популярна стала «Песенка о медведях». Давайте, мы с вами её вспомним. *(Конкурс между столиками на запись текста этой песни под «минус». Кто первый написал тот и победил. После зачитывания текста командой и исполняется коллективно).*

***Песня «Песенка о медведях»
из кинофильма «Кавказская пленница»***

Ведущий 2: Да! Вот таким было кино в ту эпоху! По-настоящему это кино было интересным и зрелищным! Мы могли пересматривать его раз за разом, даже, если знаем сюжет, да, что греха таить, мы и сейчас с удовольствием их смотрим эти фильмы, переживая за героев. Мы снова и снова смеемся над ними.

Мы, как уже проверили, помним крылатые фразы из этих фильмов, а сейчас мы с вами вспомним песни из этих кинофильмов, но условия меняются. Мы вам напеваем первую строчку, ваша задача, продолжить ее и назвать фильм, где она прозвучала.

- И улыбка без сомненья вдруг коснется ваших глаз – «Карнавальная ночь»;

- В темно-синем лесу, где трепещут осины – «Бриллиантовая рука»;

- Счастье вдруг в тишине постучалось в двери – «Иван Васильевич»;

- Прибыла в Одессу банда из Ростова В банде были урки, шулера... – «Место встречи изменить нельзя»;

- Ваше благородие госпожа разлука – «Белое солнце пустыни»;

- Каким ты был – «Кубанские казаки»;

- Если у вас нету тети – «Ирония судьбы»;

- Проснись и пой – «Джентльмены удачи»;

- Огней так много золотых – «Дело было в Пенькове»;

- Усталость забыта – «Новые приключения неуловимых»;

- В юном месяце апреле – «Крылатые качели»;

- Мохнатый шмель на душистый хмель – «Жестокий романс»

- Призрачно всё в этом мире бушующем – «Земля Санникова»

- Опять скрепит потертое седло – «Три мушкетера»

- Взвейтесь кострами – «Тимур и его команда»

Ведущий 2: Вот видите, как здорово! У нас все очень хорошо и замечательно получается!!!! Просто супер!!!! Хотя ой, такое слово тогда еще поизносили крайне редко.

Песня «Взвейтесь кострами»

Ведущий 1: Кстати, как удачно мы вспомнили с вами о пионерах. Что же это была за группировка такая ИЛИ молодёжное направление, кто помнит? Точно, точно – это была всесоюзная организация. А кто ими командовал? Может, я неправильно выражаюсь, направлял что ли, руководил? Правильно – пионервожатые.

Ведущий 2: Поднимите руки, кто был пионером? А кто из вас ими командовал? А сейчас поднимите руку, кто не стал или не был пионером в связи со сменой социалистического строя. Думаю, это достаточное количество для того, чтобы провести здесь сейчас посвящение в пионеры. Давайте попробуем.

Ведущий 1: Прошу выйти на сцену наших пионервожатых, у которых в памяти свежи воспоминания о подобных торжественных мероприятиях.

Ведущий 1: А сейчас я прошу выйти тех, кто там не был, ну в смысле в Пионерской организации. *(Каждому повесить на руку пионерский галстук и значок)*

Ведущий 2: Вожатый прошу начать то, ради чего сюда вышли эти прекрасные дети.

Клятва пионера

«Я (Имя, Фамилия) вступая в ряды Всесоюзной Пионерской Организации имени Владимира Ильича Ленина, перед лицом своих товарищей торжественно обещаю: горячо любить свою Родину. Жить, учиться и бороться, как завещал великий Ленин, как учит Коммунистическая партия. Свято соблюдать Законы Пионерии Советского Союза».

Ведущий 1: Сейчас, мы зачитаем вам Законы пионеров Советского Союза. После каждого закона, надо поднять руку как пионер и сказать: «Всегда готов!»

- Пионер предан Родине, партии, коммунизму.
- Пионер готовится стать комсомольцем.
- Пионер ровняется на героев борьбы и труда.
- Пионер чтит память погибших борцов и готовится стать защитником Отечества.

- Пионер лучший в учебе, труде и спорте.
- Пионер – честный и верный товарищ, всегда смело стоящий за правду.
- Пионер – товарищ и вожатый октябрят.
- Пионер – друг пионерам и детям трудящихся всех стран.

Ведущий 2: А сейчас мы все, вместе маршируя на месте, проскандируем пионерскую речёвку. Прошу всех встать.

Ведущий 1: На экране будут высвечиваться слова, которые вы должны сказать хором под марш. С левой ноги. На месте шагом марш!

Раз-Два! Три – Четыре!

Три – четыре! Раз – два!

Кто шагает дружно в ряд?

Пионерский наш отряд!

Сильные, смелые.

Ловкие, умелые.

Будь готов – всегда готов!

Будь здоров – всегда здоров!

На месте стой! Раз-два!

К борьбе за дело Коммунистической партии будьте готовы!

ВСЕГДА ГОТОВЫ?

Ведущий 2: Прошу всех пройти на места. И немного отдохнуть за чашечкой чая, а возможно и на танцполе под песни 80-х в исполнении солистов Дома культуры. А теперь Белый танец. Дамы приглашаю кавалеров.

Музыкальный номер «Ах, какая женщина»

Ведущий 1: Если вы были ребенком в семидесятые или восьмидесятые, то оглядываясь назад, вы вдруг понимаете, что это время было для вас самым интересным и прекрасным, а может быть, и самым счастливым.

Восьмидесятые – это не просто отрезок истории. Это целая вселенная, особый взгляд на мир и состояние души... это навсегда.

Ведущий 2: С каждой минутой мы все глубже и глубже погружаемся в эпоху Советского Союза. И сейчас мы с вами поиграем в игру «Вспомнить всё!»

Я вам буду называть слово, обозначающее современное понятие, понятие будущего, а вы должны быстро вспомнить и назвать советский аналог. За каждый удачно подобранный аналог – вы получите...ПРИЗ.

И товарищи, прошу вас не выкрикивать с места, а как подобает скромному члену советского общества поднимать руку.

ДВД-проигрыватель – видеоманитонфон или фильмоскоп

Пармезан – плавленый сыр «Дружба»

MP3-плеер – бобинник

CD-диск – грампластинка

Шрек – крокодил Гена

Ноутбук – калькулятор, печатная машинка или игра «Электроник»

Банкомат – сберкасса

Дельфин на лыжах – олимпийский мишка

Паста «Колгейт» – зубной порошок

Барби – пупсик

Журнал «Космополитен» – «Работница» или «Крестьянка»

Том и Джерри – заяц и волк из «Ну, погоди!»

Трансформер – электроник

Гремлин – Чебурашка

Ален де Лон – Баталов, Рыбников.

Ведущий 2: Опять вы большие молодцы, руководящие органы страны гордились бы вами. И сейчас, разрешите мне, как безудержно позитивному ведущему предложить для вас конкурс на самый лучший тост, в стиле сильных мира сего. Я подойду только к мужчинам, будьте любезны, постарайтесь явиться в образе – у вас минута на подготовку.

Ведущий 1: А мы в это время вспомним песни, которые можно узнать буквально с одной или двух букв. Давайте попробуем:

Ой... цветет калина

Ох... мороз

А... у нас во дворе

Эх... хорошо в стране советской жить

Мы... вам честно сказать хотим

Там... где клен шумит

Все... могут короли

Ну и как Волк из известного м/ф «Ну, погоди»

Не надо печалиться

Ведущий 1: Молодцы, поёте просто замечательно.

Ведущий 2: Настало время наполнить бокалы соком, в традициях сухого закона и комсомольских безалкогольных свадеб, и юбилеев, мужчины мы встречаем вас бурными аплодисментами.

Ведущий 1: И перейдем к сугубо интеллектуальному конкурсу, он называется «Аббревиатуры». Мы раздадим задания на каждый стол, и дадим вам полминутки на воспоминания и спросим вашу расшифровку.

СССР (Союз Советских Социалистических Республик)

КПСС (Коммунистическая партия Советского Союза)

ГТО (готов к труду и обороне)

ДОСААФ (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту)

ВЛКСМ (Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи)

БАМ (Байкало-Амурская Магистраль)

ТАСС (Телеграфное агентство советского союза)

ГЭС (Гидроэлектростанция)

МТС (Машинно-тракторная станция)

ПГТ (Поселок городского типа)

АССР (Автономная советская социалистическая республика)

НИИ (Научно-исследовательский институт)

ВДНХ (Всесоюзная достояние народного хозяйства)

ОСВОД (Общество спасания на водах)

Ведущий 2: Расшифровки аббревиатур вы знаете, а помните ли вы анекдоты того времени? Объявляем конкурс на лучший анекдот эпохи СССР.

***Звучит песня «Песня про зайцев»
из кинофильма «Бриллиантовая рука»***

Ведущий 1: Прослушаем анекдоты, которые вам удалось вспомнить....

Ведущий 2: Ну а сейчас, чтобы поглубже окунуться в ностальгическое путешествие по стране развитого социализма, которая именуется Союзом Советских Социалистических Республик, вспомним атмосферу, царящую в нём.

Ведущий 1: Дефицит, длинные очереди, и, конечно же, смешные цены, вот отличительные черты советской торговли. Подумать только, за 5 000 можно было купить автомобиль «Жигули», за 10 000 автомобиль «Волга», а за 15000 можно было получить 15 лет с конфискацией имущества. Но не будем о грустном, давайте лучше вместе посмеёмся над ценами прошлого.

Ведущий 2: Товарищи! Мы начинаем аукцион советских цен.

(Идёт аукцион)

Ведущий 1: И первый вопрос специально для мужчин: в любом советском магазине можно было приобрести бутылку пива по цене 35 копеек, сколько стоила пол-литровая бутылка водки «Классическая»? *(Ответ -3 руб. 62 коп)*

Ведущий 2: Килограмм сахара стоил 78 копеек, сколько стоила соль? *(6 копеек)*

Ведущий 1: 2 рубля 50 копеек стоила курица, а сколько в то время стоил упитанный цыпленок бройлера? *(Ответ -3 руб. 20 коп)*

Ведущий 2: Говядина 1 категории обходилась советским гражданам по цене 1 рубль 80 копеек за килограмм, а сколько стоила колбаса «Докторская», которую делали из этой говядины? *(Ответ - 2 руб. 20 коп)*

Ведущий 1: Поздравляем, товарищи. Вы прекрасно ориентируетесь в ценах прошлого! Ну а закончить наш аукцион хотелось бы гастрономической песней «Два кусочика колбаски» в исполнении ансамбля «Комбинация».

*Музыкальные номера «Два кусочика колбаски»,
«Хуторянка», «Белые розы», «Вечерок»,
«Девочка-виденье», «Седая ночь», «Лебедь белая»*

Ведущий 1: Товарищи! А помните ли вы, кем был советский народ? Конечно же, Строителем Светлого Будущего!!!

А что было долгом каждого советского человека на 1 мая? Посещал демонстрацию!

Ведущий 2: Товарищи! Мы приглашаем вас на демонстрацию! Прошу раздать участникам демонстрации транспаранты.

(Зрителям прикрепляем таблички на спину с буквами КОММУНИЗМ)

Ведущий 1: Сейчас вам нужно сделать то, что не смогли сделать наши славные предки – *(построить коммунизм)*.

Ведущий 2: Ваша задача: из участников демонстрации, у которых на спине буквы, нужно составить слово из предложенных букв *(коммунизм)*. Готовы?

*Звучит музыка «Вновь начинается бой»
Песня О. Газманова «Я рождён в Советском Союзе»*

Ведущий 1: Ура товарищи! Все вы достойны высокого звания строителя коммунизма! А каков был и остаётся, актуальным по сей день, лозунг советских людей? Вперёд к светлому будущему!

Ведущий 2: И не важно, в каком году мы рождены, мы всегда будем с ностальгией вспоминать эту эпоху. Эпоху СССР!

Ведущий 1: Спасибо всем, что были с нами! До скорых встреч!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
Развлекательная программа

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие друзья! Когда мы говорим: «Здравствуйте», то, помимо простого приветствия, мы ещё желаем здоровья тому, с кем здороваемся. А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы желаете другим, обязательно и к вам вернется. Поэтому, здоровайтесь чаще!

Ведущий 2: Дорогие друзья, сегодняшняя наша встреча посвящена Всемирному дню здоровья. Необычна она тем, что сегодня вы будете отдыхать и учиться беречь свое здоровье, а мы угостим вас отменным коктейлем, который называли «Будьте здоровы».

Ведущий 1: Коктейль – это напиток, состоящий из нескольких компонентов. Один из них придаст нашему коктейлю особую пикантность, другой – ни с чем не сравнимый аромат, третий – необыкновенный вкус и так далее. А в результате – тонизирующий, бодрящий напиток, способный подарить хорошее настроение. И наш первый компонент (показывает пластинку В. Высоцкого с песней «Утренняя гимнастика») – играющий, бодрящий. Он-то и обладает тонизирующим свойством.

Ведущий 2: Люди часто говорят,

То, что возраст – это ад.

То в боку у них болит,

То в спине что-то скрипит.

А на самом деле старость

Очень может быть и в радость,

Бабушки-пенсионерки,

Будто снова пионерки!

И поют и хороводят,

И в походы даже ходят!

Мы желаем вам, родным,

И здоровым, и больным,

Не грустить и не сдаваться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать, приседать,

Фору молодым давать!

Вот здоровья в чем секрет!

Будьте здоровы!

Физкульт-привет!

А сейчас – не зевайте, не ленитесь

На разминку становитесь!

(Участники я выполняют гимнастику)

Ведущий 1: Этот компонент, я вижу, подействовал на вас возбуждающе: энергия внутри вас бьет ключом, жизненная сила рвется наружу, словно вы приняли какое-то лекарство. И сейчас предлагаем вам продолжить спортивную тему и принять участие в конкурсе «Изобрази вид спорта». Вы должны будете по очереди отрывать лепестки и изображать без слов при помощи жестов и мимики тот вид спорта, который нарисован на листочках: ФУТБОЛ, БОКС, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ТЕННИС, ХОККЕЙ, БАСКЕТБОЛ.

Ведущий 2: Большое спасибо всем! Отлично размялись и подвигались, а заодно и включили в наш коктейль здоровья важный компонент – движение! Однако, друзья, важно понимать, что движение может быть не только в виде какого-то физического действия. Духовное и умственное развитие – это тоже движение! И сейчас мы с вами убедимся в том, что слово может стать не только «лекарством» для души, но и для тела.

Ведущий 1: Следующий компонент нашего коктейля настрой на здоровый образ жизни известного российского академика, кандидата психологических

наук, врача-психотерапевта Георгия Николаевича Сытина, который представляет собой уникальный текст со специально подобранным набором фраз, включающим внутренние резервы организма и позволяющим исцелиться от многих тяжелых заболеваний.

Ведущий 2: Настрои являются инструментом самоубеждения. Это не лекарства, они универсальны и общедоступны. Построение настроев таково, что они формируют у человека яркие образы здоровья, молодости, силы, неутомимости и красоты, усиливают положительные чувства, например, радость жизни, и стимулируют волевые усилия в целях управления состоянием. Наибольшую пользу метод приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой.

Ведущий 1: Настрои прошли эффективность. Сытин утверждал проверку специалистов на лишь одно: любой человек может существовать юным и здоровым и в 90 лет. И на самом деле, посмотрев на этого академика, начинаешь верить в эти слова. Когда ему было 80 лет, его биологический возраст был приравнен к 40 годам. Идеальное здоровье, всегда веселое настроение. Аффирмации Георгия Сытина работали, и он был тому доказательством. Сегодня их услышите и вы.

(Включается видеозапись настроя Сытина «На здоровый образ жизни»)

Ведущий 2: Всем известно: слово может ранить, повергнуть в отчаяние, а то и вызвать настоящую болезнь, но оно способно и врачевать, залечивать душевные раны.

Следующий компонент нашего коктейля очень насыщен советами людей, знающих как без лекарств преодолеть ту или иную болезнь. Прислушаемся к их советам.

Обзор литературы с выставки «Читайте на здоровье»

Ведущий 1: Продолжим добавлять в наш коктейль здоровья нужные компоненты и поговорим о стрессоустойчивости. Стрессы (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») подстерегают на каждом шагу. Переживание стресса требует от человека больших энергозатрат. Поэтому длительное воздействие стрессовых факторов вызывает слабость, апатию, ощущение нехватки сил. Также со стрессом связывают развитие 80% известных науке заболеваний. По вашему мнению, как можно снять стресс.

(Ответы из зала)

Ведущий 2: Один из приёмов быстрого снятия стресса – растирание ладоней друг о друга. Нужно тереть настолько сильно, пока не станут горячими. Давайте попробуем. Не менее полезно растереть хорошенько уши. Это позволит вам взбодриться и быть более сосредоточенными. Берите на заметку ещё несколько рецептов: Расчёсывайте волосы. Расчёсывая в течение 10-15 минут волосы вы «разгоняете» кровь и помогаете расслабиться мышцам.

Ведущий 1: Жирная рыба отлично справляется со стрессами просто вкусная еда. также помогает снять стресс и сохранить настроение. А секрет в том, что она содержит кислоты омега-3, которые очень полезны для нервной

системы. Если вы не любите есть рыбу, можете съесть банан или мороженое. Они помогают не хуже антидепрессантов. Главное: не увлекайтесь.

Ведущий 2: Ещё один из способов для снятия стресса – это массажирование определенных точек. Это позволяет сохранить энергию. Уделяйте массажированию по 30 секунд следующие точки: в центре ладони, между бровями, под носом, под нижней губой. Дотроньтесь до этих точек и попробуйте помассировать.

Ведущий 1: Негативные эмоции можно смыть, постояв в теплом душе 15 минут. Сделайте напорпосильнее, чтобы струи воды помассировали вам плечи и голову. Выйдя с такого душа, вы ощутите легкость и удовольствие.

Ведущий 2: Радует, дорогие друзья, что стрессы бывают не только вредные, но и полезные. Эустресс – вызывается сильными положительными эмоциями. Он включает в себя все реакции организма, которые помогают человеку срочно адаптироваться к новым условиям. А сейчас, дорогие друзья, мы попросим вас подарить нам и себе аплодисменты.

(Участники аплодируют)

Ведущий 1: Ваши аплодисменты – это не только благодарность, но ещё и массаж ваших ладошек, а через них и массаж внутренних органов. Такими же громкими дружными аплодисментами встречайте нашего исполнителя! Ведь песня – это тоже отличное средство для снятия стресса.

Музыкальный номер

Ведущий 2: И последний компонент, который мы бы добавили коктейль здоровья – это чудо-эликсир, который служил нашим предкам лучшим заменителем поливитаминов и добавок, продающихся в аптеках. Черный, зеленый, фруктовый, травяной. Кто догадался, что это?

Ведущий 1 *(подходит к столу, где в середине стоит самовар счаем):* Угадали! Это чай. Как сказал поэт:

Чай – горячий – наша сила,
Он – как добрые дела,
Чаепитие в России –
Украшение стола.
С чаем лиха не бывает,
Как в народе говорят.
Чай – здоровье, каждый знает,
Пей хоть 5 часов подряд.

Ведущий 2: Чай – это богатейшая аптека. Учёные давно установили, что в чае содержится полезные, биологически активные вещества. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, повышают умственную и физическую способность человека. В старинных лечебниках сказано: «Он освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, побуждает мысль и прогоняет лень».

Ведущий 1: А знаете ли вы, что народная медицина применяет:

– очень крепкий сладкий чай, горячий и с молоком, как противоядие при отравлении алкоголем, токсическими веществами, лечебными препаратами;

– теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем, медом, как мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;

– крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина, как средство для промывания глаз при воспалении век, засорении слизистой оболочки, а также конъюнктивита;

– сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай могут служить средством от ожогов;

– жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты и при сильных позывах на рвоту у беременных женщин, при укачивании в машине или при морской болезни;

– крепкий настой зеленого чая может быть использован при лечении наружных язвенных заболеваний, а также язвы желудка при условии систематического употребления.

Ведущий 2: Сейчас и мы с вами заварим лечебный, ароматный чай. А что это за чай, вы должны будете угадать.

Конкурс «Угадай, что за чай»

(На столе в нескольких чайниках заварены различные чаи –лимонный, малиновый, смородиновый, шиповниковый, с мятой и др. – каждый чайник пронумерован. Участники по очереди пробуют чай и определяют, какой чай)

Ведущий 1: Ну, что ж, дорогие друзья, на этом наше мероприятие заканчивается. Ещё раз поздравляем вас с Днем здоровья и желаем всегда любить себя, следить за своим здоровьем, каждое утро просыпаться с новыми силами и отличным настроением, каждый день иметь большой потенциал и отличное здоровье по всем параметрам!

Ведущий 2: Надеемся, что наша сегодняшняя встреча не прошла даром и вы почерпнули из неё много полезного, а наш коктейль способствовал не только восстановлению жизненных сил, но и зарядил вас хорошим настроением. И сейчас по доброму обычаю приглашаем всех на традиционное чаепитие.

КАК ЖИТЬ НЕ ТУЖИТЬ И ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ!

Тематическая программа

(Звучит легкая весёлая фоновая музыка, выход ведущих)

Ведущий 1: Здравствуйте дорогие друзья! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья!

Ведущий 2: Мы спешим сказать вам – «Здравствуйте!»,

Чтобы пожелать здоровья доброго.

Мы спешим сказать вам – «Благости!»,

Чтобы пожелать вам счастья нового.

Мы спешим сказать вам – «Радости! Удач, успехов и везения!»,

Чтоб пожелать всем в этом зале

Прекраснейшего настроения!

(Музыка усиливается, аплодисменты)

Ведущий 1: Дорогие друзья, сегодняшняя наша встреча посвящена здоровью. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? *(Ответы из зала)*. Правильно, здоровье для человека – одна из главных ценностей.

А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы желаете другим, обязательно и к вам вернется. Поэтому, здоровайтесь чаще!

Ведущий 2: Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ведущий 1: Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы,

Тогда года нам будут не беда!

Ведущий 2: А сегодня мы предлагаем всем нам сообща выявить формулу здоровья. Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье? Ответы из зала.

Ведущий 1: Здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? *(Ответы из зала)*

Ведущий 2: А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. *(Ответы из зала)*

Ведущий 1: Так что же такое здоровье? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Ведущий 2: Здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой *(вдох – выдох, сон – бодрствование)*.

Ведущий 1: Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!

Ведущий 2: Здоровье – самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние нашего полного благополучия. Сегодня хочется каждому пожелать, чтобы здоровыми были тело, дух, отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!

Музыкальный номер

Ведущий 1: Сегодня беседуя о здоровом образе жизни, мы хотим затронуть такие темы:

1. Как укрепить организм и сохранить красоту и здоровье на долгие годы.
2. Физические упражнения и польза физических нагрузок.
3. Правильное питание и его польза.

Ведущий 2: В старшем возрасте люди не должны убить в себе заботу, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, верить в собственные силы и доверять миру.

Вот поэтому мы предлагаем вам немного отвлечься, хоть на несколько минут оставить свои заботы расслабиться и интересно и с пользой провести время в хорошей компании.

Ведущий 1: В век научно-технического прогресса и nano технологий, как вы думаете, что надо беречь в первую очередь? Конечно же, здоровье! Не зря говорят – «Здоровье иметь – до ста лет не стареть!».

Ну а как иначе? Ведь здоровый человек может воплотить в жизнь свои мечты, радоваться жизни и добиваться успеха в намеченных целях.

Ведущий 2: Именно поэтому всегда и во все времена здоровье считалось огромной ценностью, залогом нормальной, полноценной жизни человека. Но как же его сохранить?

Чтобы ответить на этот вопрос мы сегодня хотим предложить вам вспомнить, а из чего же, собственно говоря, оно состоит это самое здоровье, и что нужно, чтобы его сохранить и приумножить. *(Ответы из зала)*

Ведущий 1: Здоровый образ жизни это – движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода – вот те средства, которые открывают путь к долголетию.

ЗОЖ должен включать не только медикаментозное лечение, если это необходимо, а ограничение потребления поваренной соли до 5-6 г. в сутки, достаточное количество жидкости 1-2 литра в сутки, нормализация массы тела, достаточная физическая активность ходьба от 3 до 10 км в сутки, лечебная физкультура, плавание, зарядка, и т.д., в течение дня нужно принимать горизонтальное положение на 20-40 минут, использовать аутотренинг, физиотерапевтические процедуры, такие как массаж, водные процедуры, исключить курение, алкоголь, нормализовать сон, избегать стрессовых ситуаций. Вот как много мы всего перечислили!

Ведущий 2: Сохранение и поддержание здоровья граждан пожилого возраста – немаловажная задача. Большую роль в укреплении здоровья играют умеренные физические нагрузки. Это может быть как занятие спортом, так и обычные пешие прогулки на свежем воздухе.

Ведущий 2: Прав был великий древнегреческий мыслитель Аристотель, когда сказал знаменитую фразу, дошедшую до нас: «Движение – жизнь!». И сегодня мы поговорим о таком виде двигательной активности, как скандинавская или северная ходьба. Многие из вас знакомы с этим видом спорта, а кто-то слышит впервые. У нас в гостях инструктор по скандинавской ходьбе.

(Выступление приглашенной гостьи. Демонстрация палок для ходьбы, рассказ об особенностях занятий этим видом спорта, о его пользе)

Ведущий 1: Да, действительно, физические нагрузки при скандинавской ходьбе практически не имеют противопоказаний, и благотворно влияют на организм человека, повышают иммунитет. Ученые и медики считают её эффективным профилактическим средством многих заболеваний.

Ведущий 2: Скандинавская ходьба развивает дыхательную систему, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, способствует увеличению плотности костной ткани и нормализации веса. Снижается риск развития онкозаболеваний, артроза и остеопороза.

Ведущий 1: Напомним, что скандинавской ходьбой желательно заниматься в лесопарках, где воздух чище и легче дышать. Не менее важно освоить правильную технику ходьбы. Самостоятельные занятия, без учета нагрузки, размера палок, правильной осанки и движений, конечно, не навредят, но и ощутимой пользы не принесут.

Ведущий 2: Как уже сказала наша гостья, начинающему ходоку нужно правильно подобрать палки, обучиться технике ходьбы, рассчитать оптимальный темп и протяжённость маршрута. Со временем у вас включится в работу 90 процентов мышц тела, вы сможете легко и в удовольствие пройти 40-60 минут. Организм скажет вам спасибо за полезную кардионагрузку. Так что, не падаем духом, надеваем спортивную форму, приобретаем палки и шагаем в парк! Помните, самое опасное для здоровья упражнение – лежать на диване. Ходите больше и будьте здоровы! И чтобы слова не расходились с делом, мы

предлагаем вам прямо сейчас подвигаться и размяться. Приглашаем на танцевальную площадку желающие пары.

Ведущий 1: Танцы бывают одиночные, парные и групповые. Парные танцы исполняют, стоя лицом к лицу и поддерживая друг друга за руки, плечи или талию. А что будет, если появится мода исполнять парные танцы, стоя спиной к спине? Предлагаем проверить, что из этого получится.

Танцевальный конкурс «Спина к спине»

(По очереди звучат фрагменты мелодий (вальс, кадриль, фокстрот, самба, твист, пары танцуют)

Ведущий 1: Большое спасибо всем! Отлично размялись и подвигались, а заодно и включили в нашу формулу здоровья важный компонент – ДВИЖЕНИЕ! Однако, друзья, важно понимать, что движение может быть не только в виде какого-то физического действия. Духовное и умственное развитие – это тоже движение! От движения зависят все сферы жизни человека, начиная от карьеры и заканчивая духовным равновесием.

Ведущий 2: Дорогие друзья, чтобы сохранить наш позитивный настрой и немного потренировать мозг, предлагаем ответить на вопросы викторины о здоровье.

Утренняя физическая процедура? *(Зарядка)*

Необходимое качество характера человека? *(Доброта)*

Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? *(Курение)*

Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ...*(Режим)*

Неосознанное повторение одного и того же действия? *(Привычка)*

Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками?
(Воля)

Тренировка организма холодом называется? *(Закаливание)*

Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... *(Иммунитет)*

Что не купишь ни за какие деньги. *(Здоровье)*

Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? *(Вода)*

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? *(Сон)*

Ведущий 1: Молодцы, с викториной справились, а мы продолжаем говорить о здоровье и предлагаем вам вспомнить пословицы и поговорки о нем.
(Ответы из зала)

Ведущий 2: Если вам сложно вспомнить самостоятельно, я могу дать вам небольшие подсказки, начав проговаривать пословицу или поговорку, а вам нужно ее завершить.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоров будешь – все добудешь!

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровому каждый день праздник.
Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.
Больному и мёд невкусен.
Дал бы бог здоровья, а дней впереди много.
Так здоров, что можно в землю вбить.
Болезнь у него как рукой сняло.
Здоровый о здоровье не думает.
Здоровье за деньги не купишь.
Здоровье собирается золотниками, а тратится – пудами.
Здоровый хвалит пекаря, а хворый – лекаря.
Здоровье не купишь, его разум дарит.
Здоровье всему голова.
Счастье и здоровье оцениваются тогда, когда и того и другого нет.
Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
От здоровья не лечатся.
Больному и мёд невкусен, а здоровый и камень ест.
Держи голову в холоде, брюхо в голоде, не знай докторов–и будешь здоров.
Здоров на еду, да хил на работу.
Здоровому врач не надобен.
Здоровье дороже богатства.
Здоровье дороже золота.
Здоровью цены нет.
Здоров – скачет, захворал –плачет.
Здоровое тело лучше богатства.
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
Здоровому лечиться – наперед хромать научиться.
Здоровый врача не требует.
Здоровый детина теленка кулаком убить может.
Здоровый нищий счастливее больного богача.
Здоровый человек смотрит обоими глазами и работает обеими руками. Здоровье – всему голова, всего дороже.
Здоровье – первое богатство, а второе — счастливое супружество.
Здоровье да погоды накануне не сказываются.
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Ведущий 1: Продолжим добавлять в формулу здоровья нужные компоненты и поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. Кто из вас слышал о «пирамиде здорового питания»?

(Ведущий кратко рассказывает о каждом фрагменте пирамиды)

Ведущий 2: И ещё несколько советов от врачей и диетологов. Помните, что: Именно завтрак заряжает организм энергией, придает силы и даёт выносливость. Продукты должны быть богаты сложными углеводами – это макаронные изделия из цельнозерновой муки, неочищенный рис, хлеб грубого

помола, все каши, кроме манной (*из-за высокого содержания «быстрых» углеводов*), шпинат, капуста, кабачки, киви, грейпфруты и яблоки.

На обед – белки и углеводы – это мясо или рыба, а также овощи. Обращайте внимание на жирность мяса, не зря говорят, что болезнь ищет жирную пищу. Ужинать следует не позже, чем за 3-4 часа до сна. Для этого лучше всего подойдут молочные продукты, овощи и фрукты. Употребление еды в одно и то же время улучшает пищеварение. Неспешная еда избавляет от переедания.

Ведущий 1: Вода – основа жизни и правильного питания, ведь она выводит из организма токсины и шлаки. Старайтесь пить по желанию, а организм сам подскажет вам, когда ему это нужно.

Питание должно быть не только полезным, но и разнообразным.

Научитесь дозировать количество сладкого и выбирать полезные сладости, например, фрукты, сухофрукты, темный шоколад, пастилу, зефир и мармелад.

Ведущий 2: Не зря говорят: «Недосол – на столе, пересол – на спине». Соль задерживает воду в организме, вызывает отеки, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды.

Многие часто едят «за компанию»: с членами семьи или друзьями. А ещё по привычке: перед монитором компьютера, сидя перед телевизором. Забудьте об этой вредной привычке и ешьте лишь в случае, когда чувство голода напоминает о необходимости подкрепиться.

Ведущий 1: Так что, дорогие друзья, соблюдайте эти простые рекомендации и, как говорится, вперёд – с песней по жизни!

Ведущий 2: Кстати, как вы думаете, о чём больше всего написано песен? Верно, о любви! А кому больше всего посвящено песен? Точно, женщинам. Каждая седьмая песня о городах. А каждая двенадцатая песня посвящена главному органу любого человека – сердцу.

Предлагаем вспомнить песни про сердце и сердечные дела! И напеть строки всем вместе.

Песенный конкурс «Дела сердечные»

Утесов Леонид – «Сердце, тебе не хочется покоя».

Тынис Мяги – «Найдите, найдите, разбитое сердце моё».

Из к/ф «Веселые ребята» – «Легко на сердце от песни весёлой».

Толкунова Валентина – «Я не могу иначе (Сердце мое не камень)».

Марш авиаторов – «А вместо сердца пламенный мотор».

Ани Лорак – «Удержи Моё Сердце». Сплин – «Моё сердце остановилось».

Стас Михайлов – «Ты моё сердце из чистого золота».

Жасмин – «Мамино Сердце».

Паскаль – «Шелковое сердце». Буланова Татьяна – «Женское сердце».

Буланова Татьяна – «Механическое сердце».

Буланова Татьяна – «Ледяное сердце».

Гости из будущего – «Зима в сердце».

Долина Лариса – «Почувствуй моё сердце».

Кадышева Надежда – «Сердце нельзя обмануть».

Королёва Наташа – «Хрустальное сердце Мальвины».

Лепс Григорий – «Сердце в ладонях».

Маликов Дмитрий – «Бедное сердце».

Ротару София – «Нет мне места в твоём сердце».

Владимир Трошин – «Сердце моё стучать не устанет».

Божья Коровка – «Гранитный Камушек» и т.д., в том числе большое количество народных песен и романсов.

Ведущий 1: Все мы знаем песенку «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Действительно, без закалки, когда из каждого кондиционера дует предательский сквозняк, жить совершенно невозможно – это факт.

Знаете ли вы, что существует несколько абсолютно разных принципов закаливания: закаливание к холоду; к жаре; к пониженному атмосферному давлению, и так далее. Проще говоря, закаливание может проводиться к любому комплексу тяжёлых внешних условий.

Ведущий 2: У нас в России, в силу климатических условий, наиболее распространено закаливание к холоду, поэтому о нём и пойдёт речь. Диапазон закаливающих процедур широк и знаком нам с самого детства. Давайте вместе назовем их (воздушные ванны; солнечные ванны; обтирания; обливания; хождение босиком).

Есть ли среди вас те, кто занимался или занимается закаливанием? Мы попросим вас поделиться вашим опытом. Ответы из зала.

Ведущий 1: Если вы решили закалить свой организм, то нужно чётко уяснить – закалиться раз и навсегда на всю жизнь невозможно. Стойкий эффект можно

получить только в том случае, если соблюдается систематичность, постепенность и индивидуальность нагрузки. Если прекратить занятия, то достигнутый эффект полностью исчезает приблизительно через 1-2 месяца.

Если всё делать правильно, то положительный эффект не заставит себя долго ждать, ведь закаливание нормализует вес, улучшает процесс кровообращения, заряжает энергией.

Ведущий 2: Вот мы и добавили еще один компонент в формулу здоровья – ЗАКАЛИВАНИЕ!

Ведущий 1: Лучший способ продлить жизнь — не укорачивать её. Болен лечись, а здоров берегись. Таким образом, здоровый образ жизни в самих людях.

Ведущий 2: Во все времена люди задумывались о сохранении своего здоровья, как о самой главной человеческой ценности. Актуален этот вопрос и сегодня.

Ведущий 1: Стресс, хроническая усталость, неправильный режим дня, несбалансированное питание — все эти факторы, постоянно наполняющие жизнь современного человека, приводят к серьёзным заболеваниям. Особенно это проявляется в пожилом возрасте.

Ведущий 2: Здоровый дух — в здоровом теле!

Если у вас нет здоровья,
За деньги его не купить,
Но можно его в спортзале,
Здорово укрепить.

Ведущий 1: Многие упражнения, которые способствуют здоровому образу жизни, снижают риск развития болезни сердца. К поддержанию ЗОЖ относятся: отказ от курения, поддержание индекса массы тела на соответствующем уровне, ежедневная физическая активность длительностью не менее 30 минут, умеренное потребление алкоголя и здоровое питание. Использование этих принципов здорового образа жизни на 80% снижает риск развития болезни сердца и на 60% уменьшает риск инфаркта.

Ведущий 2: Сегодня мы много говорили о здоровье физическом, о закаливании, правильном питании, отказе от вредных привычек. Не менее важной составляющей для здорового образа жизни является психоэмоциональное состояние.

Ведущий 1: Поэтому к здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Ведущий 2: Светлые мысли в голове — обязательная составляющая здорового образа жизни!

Ведущий 2: Чтобы продолжить разговор о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессоустойчивости. Стрессы (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») подстерегают нас на каждом шагу.

Ведущий 1: Переживание стресса требует от человека больших энергозатрат. Поэтому длительное воздействие стрессовых факторов вызывает слабость, апатию, ощущение нехватки сил. Также со стрессом связывают развитие 80% известных науке заболеваний. Усталость, нервное напряжение, ответственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города, семейные дразги — всё это факторы стресса. По вашему мнению, как можно снять стресс? *(Ответы из зала)*

Ведущий 2: Один из приёмов быстрого снятия стресса — растирание ладоней друг о друга. Нужно тереть настолько сильно, пока не станут горячими. Давайте попробуем.

Ведущий 1: Не менее полезно растереть хорошенько уши. Это позволит вам взбодриться и быть более сосредоточенными.

Ведущий 2: Берите на заметку ещё несколько рецептов:

- Расчёсывайте волосы. Расчёсывая в течение 10-15 минут волосы вы «разгоняете» кровь и помогаете расслабиться мышцам.

- Отлично справляется со стрессами просто вкусная еда. Жирная рыба также помогает снять стресс и сохранить позитивное настроение. А секрет в том, что она содержит кислоты омега-3, которые очень полезны для нервной

системы. Если вы не любите есть рыбу, можете съесть банан или мороженое. Они помогают не хуже антидепрессантов. Главное: не увлекайтесь.

- Ещё один из способов для снятия стресса – это массажирование определенных точек. Это позволяет сохранить энергию. Уделяйте по 30 секунд массажированию следующих точек: в центре ладони, между бровями, под носом, под нижней губой. Дотроньтесь до этих точек и попробуйте помассировать.

- Негативные эмоции можно смыть, постояв в теплом душе 15 минут. Сделайте напор сильнее, чтобы струи воды помассировали вам плечи и голову. Выйдя с такого душа, вы ощутите легкость и удовольствие.

Ведущий 1: Радует, дорогие друзья, что стрессы бывают не только вредные, но и полезные. Эустресс – вызывается сильными положительными эмоциями. Он включает в себя все реакции организма, которые помогают человеку срочно адаптироваться к новым условиям.

Ведущий 2: Очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

Ах, как нам добрые слова нужны!

Не раз мы в этом убедились сами.

А может не слова – дела важны?

Дела – делами, а слова – словами.

Они живут у каждого из нас,

На дне души до времени хранимы,

Чтоб их произнести в тот самый час,

Когда они необходимы.

Ведущий 1: Давайте скажем сидящему рядом хорошие слова. Как вы рады встрече и общению друг с другом!

Звучит фоновая музыка, гости говорят слова благодарности и комплименты друг другу.

Ведущий 2: А сейчас, дорогие друзья, мы попросим вас подарить нам и себе аплодисменты. *(Зрители аплодируют)*

Ведущий 1: Вот мы и включили еще один компонент в нашу формулу здоровья – СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ!

Ведущий 2: Ваши аплодисменты – это не только благодарность, но ещё и массаж ваших ладошек, а через них и массаж внутренних органов. Такими же громкими дружными аплодисментами встречайте нашего следующего исполнителя! Ведь песня – это тоже отличное средство для снятия стресса.

Музыкальный номер «Желаю»

Ведущий 1: Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Знайте, что человек — сам творец своего здоровья, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, взлётами. Сегодня мы с вами вывели для себя ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ = ДВИЖЕНИЕ + ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ

+ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК+
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.

Ведущий 2: Хочется пожелать вам, дорогие, не лениться заботиться о своём физическом и душевном здоровье, закаляться, не забывать отдыхать и радоваться жизни!

Ведущий 2: Есть оптимисты среди нас.

Они твердят, что жизнь прекрасна.

Я с ними полностью согласна,

Хоть вижу жизнь и без прикрас.

Ведущий 1: Есть лёд зимой и слякоть летом,

Есть грусть, болезни и печаль

И мне порой чего-то жаль,

Но право, дело же не в этом.

Ведущий 2: Стремясь найти печаль – найдёшь. Есть в жизни беды – это ясно,

Но всё равно она прекрасна. Прекрасна тем, что ты живёшь!

Ведущий 1: Поздравляем вас с Днём здоровья и желаем всегда любить себя, следить за своим здоровьем, каждое утро просыпаться с новыми силами и отличным настроением, каждый день иметь большой потенциал и отличное здоровье по всем параметрам. Всех благ в жизни и хорошего самочувствия в любую погоду, в любой компании, в любом месте, в любой час!

Ведущий 2: Дорогие друзья, ещё раз поздравляем вас с Днем здоровья! Жить здоровым, сильным и крепким это здорово! Поэтому в такой полезный, важный и приятный праздник, хочется пожелать всем крепкого здоровья, жизненных сил, энтузиазма, побольше улыбок и смеха, любви и позитива!
Ведущий 1: На этом наша встреча подошла к концу!

Ведущий 2: Мы очень надеемся, что наша сегодняшняя встреча не прошла даром, и вы почерпнули из неё много полезного. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь».

Ведущий 1: Так будьте все здоровы, до свидания, до новых встреч!
Объявляется танцевальная пауза

БЕЗ ТРУДА НЕ ВЫНЕШЬ РЫБКУ ИЗ ПРУДА

Игровая программа

(Невод с рыбками. Слышен шум моря. В записи звучит Голос)

Голос: ...Жил старик со своею старухой у самого синего моря. Жили они ровно тридцать лет и три года. Старик ловил неводом рыбу, старуха пряла свою пряжу.

– Дурачина ты, простофиля, не сумел ты взять выкупа с рыбки, – говорит старику старуха.

– Не стала я владычицей морскою. Вот сиди теперь дома да пряди пряжу, а я возьму твой невод и пойду ловить золотую рыбку...

Звучит песня Ю. Антонова «Море»

(Выходит старуха и тянет за собой невод, а в нём – Золотая рыбка)

Золотая рыбка: Чего тебе надобно, старуха?

Старуха: А то ты не знаешь. Хочу быть владычицей морскою, и чтобы служила ты мне на посылках!

Золотая рыбка: Хорошо, старуха, не бранись. Будешь ты владычицей морскою, но хватит ли у тебя знаний и умения?

Старуха: А то не хватит! Ты что же думаешь, что я, окромя как пряжу прясть, ничего и не умею? Ещё как умею!

Золотая рыбка: Хорошо, старуха, тогда устроим тебе экзамен. Но для того, чтобы хорошо его сдать, предлагаю тебе найти помощников. Посмотри, сколько интересных, творческих людей вокруг. Проси, может, они тебе и помогут.

Старуха: Ой, правда, людей-то сколько. И сообразительные, наверное, ловкие! Ну что, поможете бабке владычицей стать? Страсть как охота. А уж я вас потом не забуду. Согласны?

Участники: Согласны!

Старуха: Ну что, Золотая рыбка, говори свои задания, вон сколько у меня помощников, хотя и без них могла бы я справиться. Золотая рыбка. Ну, это мы сейчас и проверим. Плавает в моём море-океане много рыбы: маленькие и большие, выглядят они все по-разному, и названия у всех разные. Так вот, нужно тебе назвать рыб на букву «С». Если много назовёшь, считай, первое задание выполнила.

Старуха: Да что ж тут трудного, на «С» говоришь?.. Селёдка!

Золотая рыбка: Правильно. А ещё?

Старуха: Ещё?.. О! Щука!

Золотая рыбка: Да ты что, бабка, это ведь не на «С». Не знаешь, пусть тебе помощники подскажут. Итак, поднимая руку, вы называете рыб на букву «С». За правильный ответ мои помощники дадут рыбку-жетон. Кто в конце всех заданий соберёт больше жетонов, того ждёт от меня сюрприз.

(Называются рыбы)

Старуха: Вот видишь, рыбка, какие у меня помощники, один лучше другого. Я-то всего одно название припомнила, а они вон сколько, наверно, все рыбаки, как мой дед.

Золотая рыбка: Не торопись, старуха, это ещё не всё. Ведь не только рыбы населяют мои родные владения, но и другие жители, а вот какие, вы сейчас отгадаете. Но нужно не просто отгадать, но и нарисовать.

Старуха: Ну, давай скорее свою загадку, я её сейчас быстренько отгадаю!

Золотая рыбка: Слушай:

Загадка № 1. Я ползу, ползу весь день,
Мне ползти совсем не лень.
Если вдруг я попадусь,
Сразу красным становлюсь.

(Рак)

Старуха: Да это же свёкла.

Золотая рыбка: Свёкла?.. Да где же ты видела, чтобы свёкла на дне моря росла? Придётся вновь помощников звать!

Старуха: Придётся. Ну что ж, друзья, вновь мне ваша помощь нужна. Подойдите ко мне пять человек. *(Золотая рыбка раздаёт загадки)*

Загадка № 2. Я и он – мы так похожи,
Грива есть, и хвостик тоже,
Он пасётся на лугах,
Я – в воде и на морях.

(Морской конёк)

Загадка № 3. Я красива, весела,
В море плаваю всегда.
Но наступит ночь глухая,
Выйдет яркая луна,
И смотрю на небо я:
Там в безбрежной вышине
Светят сёстры мне.

(Морская звезда)

Загадка № 4. Скажет всякий обо мне:
Нет добрей в морской среде.
В океане я живу,
На спине фонтан ношу.

(Кит)

Загадка № 5. Огромные лужи и дождик снаружи,
Но счастлива наша солистка.
Её гонорар – огромный комар –
Звенит и летит низко-низко.

(Лягушка)

Старуха: Ну, а пока мои помощники будут думать да разгадывать, мои подружки старушки-веселушки споют свои частушки.

Музыкальный номер «Частушки-покатушки»

Не смотрите вы на нас –
Глазки поломаете.
Мы не местные бабульки,
Вы нас не узнаете.

У меня коса большая,
Ленточка коротенька.
Про меня дедок не думал,
Я ещё молоденька.

Баба Катя попросила
Слазить Витю на чердак.
Извините, баба Катя,
Я вам вовсе не батрак.

Дед Матвей – большой рыбак –
В речке выловил башмак.
Но зато потом поймал
Затонувший самосвал.

Врач сказал: «Укол в лопатку», –
Но не трус дед Витя:
Взял саперную лопатку
И сказал: «Колите!».

Ой, пошла, пошла плясать
Бабушка Лукерья.
На затылке нет волос –
Нацепила перья.

Старый дедушка Назар
Пошёл утром на базар.
Но забыл он взять очки –
Вместо кур купил крючки.

Дед Иван, чиня розетку,
Удивил сегодня нас.
Он в розетку сунул палец
И смеялся целый час.

Из-за леса, из-за гор
Вышел дедушка Егор.
У него в грибной корзинке
Только старый мухомор.

Баба Шура шла по рынку
И запнулась о корзинку.
И упала в ямку – ух!
Раздавила 40 мух.

Старый дедушка Пахом
На метле скакал верхом.
Оказалось, он на ужин
Съел нечаянно мухомор.

Нам все льготы отменили,
В этом нет ничьей вины.
И без них мы перебьёмся,
Лишь бы не было войны!

Золотая рыбка: Ну что же, время вышло. И первыми свою картинку показывают...

Старуха: Ну, репины, да и только. Слышь, рыбка, выполнила я твои задания, делай меня владычицей морскою.

Золотая рыбка: Э, нет. Это всё были лёгкие задания, вот сейчас я задам задачку посложнее. Викторина «Рыбная ловля»! Ты должна ответить на все вопросы, которые написаны на висящих здесь рыбках. Пожалуйста, подходи к сетке, срывай рыбку и отвечай на вопрос.

Старуха: Да ты умом рехнулась, что ли? Да я на энти вопросы и до ночи не отвечу. Я же тебе не ента, не инциклопедия. Лучше я товарок своих попрошу, уж очень у них хорошо получается на твои вопросы отвечать.

Вопросы:

1. Сколько ног у омара? *(Десять)*
2. Как определить возраст рыбы? *(По кольцам на чешуйках)*
3. Какая рыба заботится о своих детёнышах, пока они вырастут?
(Колюшка)
4. В каком море ловят рыбу жители трёх частей света? *(В Средиземном)*
5. Всегда ли рак пятится назад? *(Рак пятится назад в момент опасности)*

Старуха: Ой, ну совсем ты меня замучила и помощников моих. То рисуй ей, то на вопросы отвечай, да на такие, что и дед-то мой, на что умник, не ответит. Слава богу, помощники смышлёные попались. Устала я чего-то!

Золотая рыбка: Да, пора бы тебе отдохнуть! А самый лучший отдых, конечно же, у костра, на берегу моря.

Старуха: Да ты что, белены объелась? Где же я тебе костёр найду? Да и дров нету.

Золотая рыбка: Ну почему нету? Для хорошего человека всегда всё найдётся. Вот дрова, только надо их собрать.

Старуха: Это как же я со своим радикулитом собирать-то буду? Нет, я ни за что не смогу.

Золотая рыбка: Ну что же, бабка, пусть тебе опять помогают. Только я твоим помощникам задачу усложню. Ну что, кто хочет бабушке помочь? А помощников ей нужно аж десять человек. Вам нужно перенести дрова в этот круг, а сделать это надо с завязанными глазами.

(Первый игрок с завязанными глазами берёт полено и относит его в круг. Затем снимает повязку и бежит назад. Надевает повязку другому игроку. И так нужно перенести все дрова)

Старуха: Ну, не подкачайте, родные. Я на вас надеюсь.

Игра «Костёр»

Старуха: Ну, вот видишь, рыбка, мои друзья ещё о-го-го! Всё могут, всё умеют, даже поленья с закрытыми глазами собрать. По нюху, наверное, прямо пинкертоны, да и только!

Золотая рыбка: Да, бабка, подходят к концу твои испытания, последний экзамен остался, творческий.

Старуха: Ну и что ещё за экзамен творческий?

Золотая рыбка: Сейчас я объясню, но сначала зови на помощь своих помощников в количестве шести человек. Разбейтесь по парам. Нужно из слов, которые я вам дам, сочинить стихотворение. Время пошло. Удачи вам!

Старуха: Ой, ну и экзамен! Да я с этим бы и без помощников справилась, даже и без слов твоих! Слушай:

Ветер по морю гуляет
Да кораблик подгоняет,
Он бежит себе в волнах
На поднятых парусах!

Золотая рыбка: Ох, и врать ты горазда! Это же не ты написала!

Старуха: А кто, Пушкин, что ли?

Золотая рыбка: Вот именно, Пушкин.

Старуха: Ну, а более я не знаю. Что же, пусть мои помощники пишут, а мы пока вновь на моих подружек посмотрим.

Музыкальный номер «Сентябрины»

Золотая рыбка: Ну что же, бабка, все испытания ты прошла, хоть и с чужой помощью. А теперь время колдовать. Готова ли ты, бабуса, становиться владычицей морскою?

Старуха: Э, милая, да на кой мне это владычество? Коли и на земле столько интересного. Да я благодаря своим помощникам столько нового узнала, сколь за весь свой век и видом не видывала, и слыхом не слыхивала. Нет уж, ты уж как-нибудь сама справишься, а я тут поживу.

Золотая рыбка: Хорошо, что ты всё поняла, но мне бы хотелось узнать, кто же больше всего собрал рыбок-жетонов за время испытаний. Поднимите руку, у кого три жетона, четыре, пять... У кого пять жетонов? Выходите ко мне.

Приветствуем победителя. Я его назначаю «Министром подводного царства»,
это – приз за помощь.

Старуха: Ну что же, друзья, прощаться пора,
Закончилось наше веселье.
Желаем вам всем отдохнуть от души,
Поднять до небес настроение.

Золотая рыбка: Пусть осенние дни будут счастья полны,
Пусть в песне душа растворится.
Вам жить — не хандрить, не считать седины
И жизнью сполна насладиться.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТОБЫ ОСЕНЬ БЫЛА ЗОЛОТОЙ. <i>Тематическая программа</i>	3
ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ. <i>Развлекательная программа</i>	6
МИССИЯ ВЫПОЛНИМА. <i>Тематическая программа</i>	14
НАЗАД В СССР. <i>Вечер отдыха</i>	23
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! <i>Развлекательная программа</i>	30
КАК ЖИТЬ НЕ ТУЖИТЬ И ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ! <i>Тематическая программа</i>	35
БЕЗ ТРУДА НЕ ВЫНЕШЬ РЫБКУ ИЗ ПРУДА. <i>Игровая программа</i>	44

Душой молоды всегда

Сборник сценариев мероприятий
для пожилых людей

Сборник подготовлен по материалам из открытых источников интернета

Составитель: Хохрякова Татьяна Владимировна

Макет обложки: Леднёва Р.В.

Редактор: Роговенко Ю.А., Прядко Е.А.

Ответственный за выпуск: Сафранович Н.Д.

Напечатано учреждением

«Гомельский областной центр народного творчества»

Адрес: 246022, г. Гомель, ул. Кирова, 49

Тел.: 31-59-54

Сайт: ocntgomel.by

