

Сценарий районного флешмоба «Шаги долголетия»

Действие	Примечание
Измерение параметров АД, пульсоксиметрия	
Фанфары	
<p>Ведущий: Здоровье – это ценность и богатство, Здоровьем людям надо дорожить! Есть правильно и спортом заниматься, И закаляться, и с зарядкою дружить!</p> <p>Здоровый образ жизни – это сила! Ведь без здоровья в жизни никуда. Давайте вместе будем мы красивы Тогда года нам будут не беда!</p>	
<p>Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Хәерле көн, кадерле дуслар! Мы приветствуем в историческом центре г. Казани - Старо-Татарской Слободе участников и гостей Флешмоба «Шаги долголетия», организованного</p> <ul style="list-style-type: none"> • Городской поликлиникой №7 • Кафедрой «Реабилитации и спортивной медицины» Казанского Государственного Медицинского Университета <p>При содействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Администрации Вахитовского и Приволжского районов г. Казани • Префектуры «Старый город» • Фонда помощи больным инсультом «Зәңгәр тасма» (Синяя лента) • Центра детского творчества Вахитовского района г. Казани 	
<p>Ведущий: Здоровый образ жизни – это движение, рациональное питание, правильное дыхание, чистый воздух, вода — вот средства, открывающие путь к долголетию. И этот путь к здоровому образу жизни сегодня мы будем прокладывать вместе с вами. Для приветственного слова на сцену приглашаются:</p> <p style="text-align: center;">заместитель начальника Управления здравоохранения по городу Казани Гульнара Ринатовна Гайфуллина</p> <p style="text-align: center;">главный врач городской поликлиники №7 Багданова Ольга Георгиевна</p> <p style="text-align: center;">Глава администрации Вахитовского и Приволжского районов города Казани Альберт Иршатович Салихов</p>	Подложка
<i>ВЫСТУПЛЕНИЕ ПОЧЕТНЫХ ГОСТЕЙ</i>	Фанфары
Ведущий: Благодарим Вас за теплые слова.	
Ведущий: Сегодня замечательный день! И прямо сейчас в центре	

<p>нашего города стартует флешмоб по повышению приверженности населения к ЗОЖ «Шаги долголетия»!</p> <p>Вы знаете, что жители нашего замечательного города считаются одними из самых спортивных?</p> <p>А Казань признана третьей, спортивной столицей России!!!</p> <p>Мы сегодня хотим в этом убедиться!</p> <p>Чтобы Вы немного подзарядились и подняли свое настроение на спортивную разминку для Вас приглашает</p> <p>педагог дополнительного образования ЦДТ Вахитовского района Кристина Каримова</p>	Подложка
СПОРТИВНАЯ ЗАРЯДКА	Фонограмма
<p>Ведущий:</p> <p>В здоровом теле - здоровый дух!</p> <p>Если у вас нет здоровья, За деньги его не купить, Но можно его в спортзале, Здорово укрепить.</p> <p>На мини-лекцию «Движение – жизнь!» вас приглашает</p> <p>профессор, заведующая кафедрой «Реабилитации и спортивной медицины» Казанского Государственного Медицинского Университета Фарида Вазыховна Тахавиева</p>	Подложка
ЛЕКЦИЯ	
Ведущий: Спасибо большое, Фарида Вазыховна!	
<p>Ведущий:</p> <p>Если хочешь быть Здоровым, Обойтись без докторов — Закаляйся, умывайся, Спортом разным занимайся. Чтоб всегда здоровыми быть, Нужно нам пешком ходить. На природе отдыхать. Свежим воздухом дышать!</p> <p>Чтоб активность наша была в полном порядке! Для вас танцевальная разрядка!</p>	Подложка
<p>Ведущий: Танцы - это не просто интересное увлечение, но и полезное занятие для здоровья!</p> <p>Студия спорта и творчества «Gut fit» г. Казани, руководит которой Ирина Александровна Гутник, представляет на нашем флешмобе танцевальную разминку в стиле «Zumba gold», проведет которую Гульназ Ринатовна Губайдуллина! Давайте танцевать вместе!</p>	
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РАЗМИНКА В СТИЛЕ «ZUMBA GOLD»	Фонограмма
<p>Ведущий:</p> <p>7 апреля отмечен в календаре как День здоровья. И ежегодно этот день посвящается наиболее значимым проблемам человечества, каждый раз проходит по особой тематике.</p> <p>«Моё здоровье – моё право» - тема Всемирного дня здоровья в 2024</p>	Подложка

<p>году. Всемирный день здоровья сегодня — это возможность привлечь внимание к таким важным вопросам, как: -пропаганда здорового образа жизни; -решение проблем здравоохранения; -предупреждение распространения опасных заболеваний; - профилактика болезней и другим.</p> <p>С мини-лекцией «Симптомы инсульта» для вас выступит: Исполнительный директор фонда помощи больным инсультом «Зэнгэр тасма» (Синяя лента), доцент кафедры «Реабилитации и спортивной медицины» Казанского Государственного Медицинского Университета Гузель Хамитовна Старостина</p>	
ЛЕКЦИЯ	
Ведущий: Спасибо большое, Гузель Хамитовна!	
<p>Ведущий: Научные исследования доказывают положительное влияние танцев на здоровье человека. Это и укрепление психоэмоциональной сферы, и расслабление нервной системы, снятие стресса и кардиотренировка. А также занятия танцами положительно сказываются на формировании внутренней уверенности и поддержании тела в хорошей физической форме.</p> <p>Например, такие танцы, как ХАСТЛ. Это парный танец, основанный на импровизации и ведении. Популярный, легкий в освоении для человека любого возраста и уровня подготовки. Такой мастер-класс «Здоровье в танце» подготовил для Вас</p> <p style="text-align: center;">тренер-преподаватель по танцам (Хастл) Алексей Владимирович Косяков</p>	
МАСТЕР-КЛАСС «ЗДОРОВЬЕ В ТАНЦЕ»	
<p>Ведущий: Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.</p> <p>На сцену приглашается представитель «Комплексного центра социального обслуживания населения города Казань», заведующая отделением надомного социального обслуживания в Вахитовском районе Лилия Марсовна Насибуллина</p>	Фонограмма
<p>Ведущий: Вам советуем, друзья: Поутру встряхнись слегка, Палки и руки и вперед. Так иди – пошел, чтоб пот! Здесь бежать нельзя трусцой, Соблюдайте шаг лишь свой, Палки станьте к шагу в такт, В прочем, так, на что мастак. Ты забудешь свою лень!</p>	Подложка

<p>Бодрым будешь целый день!</p> <p>Здоровый образ жизни сегодня — это целая философия, помогающая сохранить здоровье и бодрость духа на долгие годы. Среди основных составляющих здорового образа жизни медики и ученые выделяют следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> -постоянная физическая активность; -полноценный сон; -правильное питание; -полный отказ от вредных привычек; -закаливание и укрепление иммунитета; -забота о душевном здоровье. <p>Сегодня специально для всех участников мастер-класс по обучению технике скандинавской ходьбы проведут</p> <p>ординаторы кафедры «Реабилитации и спортивной медицины» Казанского Государственного Медицинского Университета Алина Ахьямова и Гузель Газизова</p>	
<p><i>МАСТЕР-КЛАСС</i></p>	<p>Подложка</p>
<p>Ведущий: Спасибо большое!</p>	
<p>Ведущий:</p> <p>Очень важно в жизни быть физически здоровым, чтобы иметь силы и энергию на достижение заветных высот.</p> <p>Желаем вам не болеть и никогда не поддаваться унынию.</p> <p>Ведите здоровый и подвижный образ жизни, и тогда ярким, интересным, насыщенным и счастливым будет каждый ваш день!</p> <p>До свидания! До новых встреч!</p>	