

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Сценарий районного флешмоба
«Шаги долголетия»**

**Методист
высшей квалификационной категории
Абдуллина Эльза Альбертовна**

апрель, 2022 год

Действие	Примечание
Номер КаЗГИК	
Фанфары	
<p>Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья! Хаэрле кон, кадерле дуслар! Мы приветствуем гостей и участников Флешмоба «Шаги долголетия» на набережной озера «Кабан», в исторической Старо-Татарской Слободе г.Казани.</p>	
<p>Ведущий: Сегодня 7 апреля весь мир отмечает Всемирный день здоровья. Впервые его отметили в 1950 году, а дату приурочили ко дню официального создания Всемирной организации здравоохранения, призванной решать вопросы охраны здоровья на международном уровне.</p>	
<p>Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Организаторами сегодняшнего мероприятия являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • городская поликлиника №7 • «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» • Администрация Вахитовского и Приволжского районов г. Казани • кафедры «Неврологии и реабилитации» и «Поликлинической терапии и общей врачебной практики» Казанского Государственного Медицинского Университета • Центр детского творчества Вахитовского района г. Казани • при участии волонтеров КГМУ <p>А для приветственных слов на сцену приглашается</p>	Подложка
<i>ВЫСТУПЛЕНИЕ ПОЧЕТНЫХ ГОСТЕЙ</i>	Фанфары
<p>Ведущий: Сегодня замечательный день! И прямо сейчас в центре нашего города стартует флеш-моб по повышению приверженности населения к ЗОЖ «Шаги долголетия»! Вы знаете, что жители нашего замечательного города считаются одними из самых спортивных? А Казань - третьей спортивной столицей России!!! Мы сегодня хотим в этом убедиться! Чтобы Вы немного размялись и подняли свое настроение на Всероссийскую зарядку для Вас приглашает педагог-организатор ЦДТ Вахитовского района Алия Сафина</p>	Подложка

ВСЕРОССИЙСКАЯ ЗАРЯДКА	Фонограмма
<p>Ведущий: Купить можно много: Игрушки, компьютер, Смешного бульдога, Стремительный скутер, Коралловый остров (Хоть это и сложно), Но только здоровье Купить невозможно. Оно нам по жизни Всегда пригодится. Заботливо надо К нему относиться.</p> <p>Ведущий: С мини лекцией «Профилактика болезней системы кровообращения» для Вас выступит профессор кафедры «Неврологии и реабилитации КГМУ» Фарида Вазыховна Тахавеева</p>	Подложка
ЛЕКЦИЯ	
<i>Ведущий: спасибо большое Фарида Вазыховна!</i>	
<p>Ведущий: 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 зарядка!</p>	Подложка
<p>Ведущий: Танцы — это не просто интересное увлечение, но и полезное занятие для здоровья! Мастер-класс <i>«Танцы как элемент здорового образа жизни»</i>, подготовили для вас студенты Творческой мастерской кафедры хореографического искусства «ТелОграф» Давайте будем танцевать вместе! Повторяйте за ребятами! Творческая мастерская кафедры хореографического искусства «ТелОграф»</p>	
<p>Ведущий: Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.</p>	Подложка

<p>Тема Всемирного дня здоровья 2022 года – «Наша планета, наше здоровье».</p> <p>Всемирный день здоровья сегодня — это возможность привлечь внимание к таким важным вопросам, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пропаганда здорового образа жизни; -решение проблем здравоохранения; -предупреждение распространения опасных заболеваний; - профилактика болезней и другим <p style="text-align: center;">С мини лекцией «Простые правила соблюдения двигательной активности» для вас выступит заведующий отделением спортивной медицины «Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики» Нияз Мидхатович Бикчурин</p>	
ЛЕКЦИЯ	
<i>Ведущий: спасибо большое Нияз Мидхатович!</i>	
<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. Всё вперёд, иди, дружок, Вот увидишь, есть в том толк. Ты забудешь свою лень! 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 следующие пункты:</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 style="text-align: center;">Сейчас специально для Вас мастер-класс по обучению технике скандинавской ходьбы проведет</p> <p>врачи-ординаторы по лечебной физкультуре и спортивной медицине кафедры неврологии и реабилитации Казанского ГМУ Полина Дмитриевна Шабалина и Денис Игоревич Терещенков</p>	Подложка

<i>МАСТЕР-КЛАСС</i>	Подложка
Ведущий: спасибо большое!	
Ведущий: Самое главное в жизни — быть физически здоровым, чтобы иметь силы и энергию на достижение заветных высот. Желаем вам не болеть и никогда не поддаваться унынию. Ведите здоровый и подвижный образ жизни, и тогда ярким, интересным, насыщенным и счастливым будет каждый ваш день! С Днем здоровья!	