

Организационно-методический центр  
МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа

# **Праздник на любой вкус**

Сборник сценариев №7  
(Мероприятия для пожилых людей)

г. Грайворон, 2019 год

В сборник «Праздник на любой вкус» включены сценарии, составленные специалистами организационно-методического центра МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа»  
Сценарии разнообразны по тематике. Среди них мероприятия, приуроченные к календарным или традиционным народным праздникам

Сборник предназначен специалистам, занимающимся организацией культурно-досуговой деятельности.

**Составитель:** Красникова Д.Г. Главный специалист ОМЦ МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа

# Сценарий посиделок в клубе «Ветеран» «Мы в осенний вечерок не скучаем за чаёк!»

**Место проведения:** Рождественский СДК

**Участники:** Ведущий.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Добрый день дорогие друзья и уважаемые гости!

Милости просим – будьте как дома,

Сельский клуб – наш общий дом,

Как ваше здоровье? Как настроение? Хорошее? Ну и замечательно! Ведь у нас стало доброй традицией собираться вместе 1 октября, в День пожилых людей. Как хорошо, что есть такой особенный день, когда о прожитых годах можно говорить не стесняясь. Когда всем пожилым людям мы говорим «спасибо» за ратные подвиги в годы Великой Отечественной войны и за самоотверженный труд во славу Родины.

И пусть вас никогда не покидает здоровье, поддержка близких, оптимизм, надежда и вера!

**Ведущий:**

Дорогие друзья! А вы знаете, как приятно делить человеческую жизнь по возрастам? Оказывается:

С 1 года до 15 лет- это безмятежное детство

С 16 – ти до 30 –ти юношество

С 31-го до 45- ти молодость

с 46 – ти до 60 – ти это зрелый возраст.

А вот только с 61 –го года до 75 –ти лет, вот это пожилой возраст

С 76 –ти до 90 лет старческий возраст

А 91 - го года -это долгожители.

Для вас прозвучит песня: «Эти глаза напротив». Шулаев А.Я.

**Ведущая:**

Песни прошлых лет. Они звучат в нашей душе всю жизнь. Человек поёт, когда ему плохо, и всегда поет, когда ему хорошо. А давайте сейчас вспомним песни, спетые сердцем, и мысленно перенесемся в годы нашей молодости!

*Звучат песни прошлых лет. Диск*

**Ведущая:**

Просто здорово получилось один большой и дружный сводный хор!  
Молодцы!

### **Легенда**

Жил-был на свете индийский царевич. Отец часто скрывал от него неприятные стороны жизни, чтобы ничто не омрачало его счастья. Царевича окружали только молодость, веселье и жизнерадостность.

Но всего не предусмотреть. Однажды он, прогуливаясь, увидел существо, не похожее на тех, кто его окружал: сгорбленное, сморщенное. Царевич в ужасе спросил у слуги:

- Кто это?

- Старик.

- А что это такое, старик?

Это тот, кто прожил уже много лет. Все становятся такими рано или поздно.

- И я тоже буду таким?

- Да, мой повелитель!

Увиденная старость, а также болезнь и смерть настолько потрясла царевича, что он покинул дворец, чтобы впоследствии явиться миру как Будда.

Дорогие друзья! Наш праздник продолжается для вас поет: Горбачева Е.Г.

«Как задумал старый дед»

### **Ведущая:**

Легко на сердце от песни веселой...

Она скучать не дает никогда.

И любят песни и деревни и села,

И любят песни большие города.

Нам песня строит, и жить помогает,

Она, как друг, и зовет и ведет,

И тот, кто с песней по жизни шагает,

Тот никогда и нигде не пропадет!

Очень важно, чтобы тот, кто сам молод, оказывал внимание старикам, дарил улыбку, сострадание и доброту. Ведь добро – оно вечно, и оно всегда побеждает зло!

### **Песня «Мамины глаза» А.Я Шулаев**

#### **Ведущий:**

Мы вас так любим, старики

Простых веселых не уставших

Да будут ваши дни легки.

Да светится седины ваши!

До новых встреч!

# Сценарий

## заседания клуба пожилых людей

### «Мудрую душу, старость не затмит!»

**Место проведения:** Смородинский СДК

**Участники:** Ведущий, Детские творческие коллективы.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Сегодня праздник ваш,  
От всей души Вас поздравляем,  
Здоровья, счастья и прекрасных дней  
В дальнейшей жизни Вам желаем.  
Пусть радость светит Вам всегда,  
Любовь родных пусть сердце греет,  
Пусть стороной пройдет беда,  
Здоровье подводить не смеет.  
Пусть сердце в такт звучит капли,  
Пусть канут в прошлое метели,  
И пусть в весенних хороводах  
Забудет сердце о невзгодах.  
Поднять настроение и забыть обо всех невзгодах помогут дети.

**Номер художественной самодеятельности**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Гадания на пироге:

Сердце-любовь

Книга-знания

1 рубль - к деньгам

Солнце-успех

Письмо-известие

Лицо человека-новое знакомство

Стрела-достижение цели

Часы-перемена в жизни

Дорога-поездка

Подарок-сюрприз

Молния-испытания, которые принесут большую удачу

Бокал-праздник

Колокольчик-радостное событие  
Улыбка-веселье  
Ребёнок-встреча с детьми, внуками  
Кошелёк-покупка  
Радуга-удивление  
Волшебная палочка-исполнение желания  
Рукопожатие - выигранный спор

**Номер художественной самодеятельности**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Цветочная викторина:

Цветок, обозначающий женское имя. (Роза, Лилия)

Цветок - девичьи глаза. (Анютины глазки)

Цветок – пара. (Иван да Марья)

Цветок с хорошей памятью. (Незабудка)

Цветок, живущий вечно. (Бессмертник)

Цветок – гадалка. (Ромашка)

Цветок – маленький звонок. (Колокольчик)

Цветок – имя мальчика. (Василек)

**Ведущий:**

Игра-конкурс (для моторики рук) «Хорошие хозяйки». С завязанными глазами надо определить - что находится в блюдечке. (гречка, рис, манка)

**Ведущий:**

Дорогие гости, посмотрите внимательно на свои ладони, там вы можете найти много линий - жизни, здоровья, ума, а еще там очень много активных точек, и если их массажировать, то можно и здоровье поправить и жизнь свою изменить в лучшую сторону. А лучший массаж-это аплодисменты. Давайте все дружно поаплодируем нашим детям

**Номер художественной самодеятельности**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Примните наши сердечные поздравления, пожелания быть всегда молодыми, полными здоровья.

Пусть вся ваша жизнь будет солнечной и прекрасной, радостной и счастливой!

# Сценарий

## Встреча в клубе «Ветеран»

### «Тайна эликсира молодости»

**Место проведения:** Готовский СДК

**Участники:** Ведущий

**Ход мероприятия:**

#### **ВЕДУЩИЙ:**

Есть одна курдская притча. В начале творения Бог определил всем живым существам по 30 лет земного срока — поровну, без обид. Но человеку этого показалось мало. Тогда Бог прибавил ему 15 лет, взяв их у ишака, которого тяготила муторная жизнь. Когда же и этого оказалось недостаточно.

Всевышний подарил человеку еще 15 лет, отняв полжизни у собаки. Но и в 60 лет человек не угомонился. Создатель дал "любимцу" еще 15 лет, на сей раз укоротив век обезьяны... С тех пор первые 30 лет человек радуется жизни, следующие 15 лет наживает состояние, вкалывая как... (догадались?), затем, словно ревнивый пес, старается сберечь нажитое, а в последние 15 годков уподобляется дальнему сородичу. Намек прозрачный и не лишен зерна истины. Как же выторгованные у Всевышнего годы сделать активными и творческими?

Как сохранить молодость и здоровье? Вот об этом и пойдет разговор в нашей игре – викторине "Эликсир молодости".

Многие мудрецы и ученые "ломали копыта" в попытках снять покров с тайны старения, повлиять на него, отыскивая "эликсир молодости".

*Вопрос: Скажите, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека?*

*Геронтология.*

#### **Ведущий:**

А узнать, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека. Сейчас насчитывается сотни различных теорий старения. Но какими бы разными они ни были, все ученые сходятся в одном: продление молодости, здоровья, активное долголетие — в наших руках. Прислушаемся к их советам.

Ученые считают, что развитый интеллект и активный творческий труд способствуют долгой жизни.

Комплексное исследование, проведенное во многих странах, показало: именно трудовой деятельностью человек преодолевает процессы старения или, во всяком случае, задерживает их.

Предлагаем почитать пословицы и поговорки о труде, относящиеся к нашей теме. Труд-это тоже здоровье.

Задача — угадать окончание пословицы:

- Не пеняй на соседа, когда спишь... (до обеда, до полдника, до ужина)
- Скучен день до вечера, коли делать... (не охота, есть что, нечего).
- Без дела жить — только небо... (засорять, коптить, сорить)
- Кто рано встает, тому Бог... (приносит, прибавляет, подает).
- Терпение и труд — все... (переработает, перережут, перетрут).
- Здоровье сгубишь — новое не ... (купишь, не получишь, не возьмешь).
- Было бы здоровье, а счастье ... (найдется, улыбнется, потеряется).
- Здоров будешь — все ... (унесешь, добудешь, принесешь).
- Деньги — медь, одежда — тлен, а здоровье — всего... (богаче, дороже, дешевле).

### **Ведущий:**

Итак, положительные эмоции, активный творческий труд. И это все что продляет жизнь? А что еще продляет долголетие?

Вот и мы с вами сейчас разберём 5 черт, характерных для молодой души:

изменчивость/гибкость

непрерывное обучение

полное доверие

безусловная любовь

надежда на лучшее.

Именно они и являются той самой второй стороной медали ,тем самым эликсиром молодости души. Многие, повзрослев, частично или полностью утратили эти черты, а значит «постарели душой».Вернуть молодость души трудно ,но при большом желании возможно.

### **Ведущий:**

Значит, положительные эмоции, активный творческий труд и соблюдение индивидуальной гигиены — это составные слагаемые здорового, активного долголетия.

Ученые задумались: а могут ли физические нагрузки приостановить необратимые процессы старения? И поставили эксперимент.

Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней... Итоги потрясли даже ученых. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, пищеварения, неприятные ощущения в области сердца, снизилась работоспособность, в центральной нервной системе стали преобладать тормозные процессы... А теперь представьте: чем же расплачивается человек, годами игнорирующий физическую активность? Самым дорогим — здоровьем, приобретая взамен скорбный "букет" болезней.



Ученые утверждают: правильно построенная система упражнений — именно физическая культура — прибавляет в среднем 6—8 лет жизни. Предлагаем принять участие в лото «Пословиц о пользе движения и физкультуры».

Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

Кто много лежит, у того и бок болит.

После обеда – полежи, после ужина – походи!

Двигайся больше, проживешь дольше.

Бег не красен, да здоров.

Слабеет тело без дела.

### **Ведущий:**

Здоровье — это самое главное богатство человека. Не случайно, поэтому в русском фольклоре столько загадок, столько мудрых пословиц и поговорок о нем. И сейчас я предлагаю вам подвигаться. *(предлагается ребятам поиграть в различные подвижные игры).*

### **Ведущий:**

К сожалению, нет на свете человека, который совершенно неподвластен старению. Все живое стареет и разрушается, но есть на Земле одно уникальное животное, которое, согласно китайской поговорке, "умирает молодым, но в глубокой старости".

Вопрос: *Какое животное, доживая до трехсот лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления не происходит в ее организме.*

1. Улитка. 2. Черепаха.

### **Ведущий:**

Пример, черепахи дает геронтологам надежду, что когда-нибудь удастся разгадать механизм этого явления и, возможно, применить его принципы к людям. Правда, эту работу будут вести геронтологи XXI века. Заманчиво, будет хоть одним глазком заглянуть в тот удивительный мир, где бабушки и дедушки будут выглядеть, как девушки и юноши.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА.**

### **Ведущий:**

Как говорил великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете, *"не велико искусство старым стать, искусство — старость побороть"*.

Желаю вам здоровья и долголетия!