УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО КУЛЬТУРЕ И АРХИВНОМУ ДЕЛУ АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДОМ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА

## живите в радости!

Информационно-сценарные материалы

по организации досуга людей пожилого возраста

Барнаул 2014

## Живите в радости!:Информационно-сценарные материалы по организации досуга людей пожилого возраста. – Барнаул: АГДНТ, 2014. – 39 с.

Составитель Н.Г. Селянская

Редактор Е.Л. Овчинникова

Компьютерный набор Е.А. Афонькина

Ответственный за выпуск Н.А. Кучуева

РИО АГДНТ

656043, г. Барнаул,

ул. Ползунова, 41,

тел. 63-47-45

Тираж 100 экз.

От составителя

Сегодня государственные и общественные организации края уделяют людям пожилого возраста большое внимание. В целях улучшения положения и качества жизни пожилых людей, повышения степени их социальной защищенности и удовлетворения наиболее важных жизненных потребностей принята краевая целевая программа «О мерах по улучшению качества жизни граждан пожилого возраста в Алтайском крае» на период 2011-2013 годы. В рамках этой программы культурно-досуговые учреждения края провели разнообразные мероприятия, направленные на реализацию творческого потенциала людей старшего поколения, пропаганду здорового образа жизни, обеспечение преемственности семейных традиций, расширение сферы сотрудничества учреждений культуры, социальной защиты и образования. В 2013 году Алтайским государственным Домом народного творчества был организован краевой смотр-конкурс любительских объединений и клубов по интересам для людей пожилого возраста «Союз вдохновений» и творческие встречи ветеранских коллективов «Живите в радости!».

В смотре-конкурсе любительских объединений и клубов по интересам для людей пожилого возраста «Союз вдохновений» приняли участие 29 клубных любительских объединений из 19 районов и городов Алтайского края, в которых заняты более 360 человек. В данный сборник включены информационно-сценарные материалы из опыта деятельности клуба выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить» муниципального бюджетного учреждения «Городской Дворец культуры» города Бийска.

В течение шести лет Алтайским государственным Домом народного творчества проводятся творческие встречи ветеранских коллективов «Живите в радости!». В 2013 году такие встречи прошли в Зональном и Змеиногорском районах. В них приняли участие более 300 представителей 30 ветеранских коллективов из 24 районов края. Главной темой встреч была частушка. Частушка – произведение народной поэзии, короткая рифмованная песенка (большей частью четверостишие) с лирическим или злободневным содержанием. Не одну сотню лет она веселит народ, помогая пережить тяжёлые времена. Язык частушки позволяет высказать самое заветное, передать свои мысли и чувства друзьям и подругам, родным и близким.

Частушечное троеборье прошло по номинациям: музыкальная визитная карточка творческой делегации, частушечный ринг «На злобу дня», музыкальные пожелания участникам встречи. Участники и организаторы творческих встреч подтвердили, что, занимая немалое место в русской национальной песенной культуре, чудо-песенка – частушка и сегодня любимица миллионов людей на любом народном празднике. Её звонкий народный голос, искрясь и переливаясь, идёт в ногу со временем.

В сборник вошли лучшие программы объединений, принявших участиев творческих встречах:

- «С лёгким паром!» ветеранского коллектива «Огонёк» районного Дома досуга МБУК «Межпоселенческий культурно-досуговый, информационно-образовательный центр» Ельцовского района;

- «Поющие поэты» творческого объединения «Диалог» МБУК «Центральная городская библиотека имени Л.С. Мерзликина», г. Новоалтайск;

- «У колодца» клуба ветеранов «Лада» МБУК «Троицкая межпоселенческая ЦКС», Троицкий район;

- «Оптимисты» творческого объединения ветеранов «Оптимист» МБУК «Косихинский РДК», Косихинский район;

- «Пионеры России» ветеранского коллектива «Непоседы» МКУК КДЦ «Большеугренёвский СДК», МКУК КДЦ «Енисейский СДК», Бийский район;

- «Товарочки» женского клуба «Сибирячка» МБУК «Михайловский РКДЦ», Михайловский район.

Н.Г. Селянская,

ведущий методист отдела методики

организации досуговой деятельности

АГДНТ

**Это звонкое чудо — частушка**

**Материалы творческих встреч ветеранских коллективов**

**«Живите в радости!»**

Ветеранский коллектив «Огонёк»

районного Дома досуга

МБУК «Межпоселенческий культурно-досуговый,

информационно-образовательный центр»

Ельцовского района

**С лёгким паром!**

**Музыкальная визитка**

*Браво маршируя, с песней на сцену выходит «боевой отряд» с банными принадлежностями*.

Ельцовская баня – здоровья оплот,

Кто в неё входит, до смерти живёт.

Нет уголка на планете на всей,

Где не мечтают попариться в ней!

*Припев:*

Болезни грозные

Нервно-хондрозные

Отступят раз и навсегда.

И все должны вы,

Покуда живы,

Помыться в баньке иногда!

Наша Ельцовка богата водой,

Нет во всём мире другой такой.

Знает Нью-Йорк и Париж, и Бомбей —

Ельцовская банька всех мокрей!

*Припев:*

Болезни разные,

Порой заразные,

Отстанут раз и навсегда.

И все должны вы,

Покуда живы,

Помыться в баньке иногда!

*Команда строится в колонну боком к залу.*

**Капитан**. Отряд! Стой, раз, два! Налево!

*Все поворачиваются в разные стороны.*

 Направо!

*Все вновь поворачиваются в разные стороны.*

 В конце концов, лицом к зрителю!

*Команда выстраивается в шеренгу.*

 Внимание всем…

**Игрок 1.** Присутствующим!

**Игрок 2.**  Всем присутствующим!  
**Игрок 3.** Всем сочувствующим!  
**Игрок 4.** Юмор чувствующим!  
**Капитан**. Разрешите передать вам…  
**Игрок 5.** Свой сияющий…  
**Игрок 1.** В воздухе летающий…  
**Игрок 2.** Мягкий, как пух…  
**Игрок 3.** Легкий, как дух…  
**Игрок 4.** Вкусный, как торт…  
**Игрок 5.** Сладкий, как мед…  
**Капитан.** Огромный, пламенный…  
**Все**. Поцелуй!

*Поют.*

**Игрок 1.** Мы на поезд не успели,

Приехали мы на «Газели».

**Игрок 2.** Горки, речки, перевалы —

Мы проехали немало.

**Игрок 3.** Каждый встречный понемногу

Показал сюда дорогу.

**Игрок 4.** Волноваться не к лицу,

И подкатили мы к крыльцу.

**Капитан.** Мы приехали недаром.

Команда наша

**Вместе.** «С лёгким паром!»

**Игрок 5.** У всех просим внимания!

Мы только что из бани!

**Игрок 1.** Вволю там напарились, стали обновлённые,

Потные и красные, как новорождённые!

**Капитан.** Наш девиз:

**Вместе.** Нам унывать никак нельзя,

Живём мы в радости, друзья!

**Игрок 2.** Дорогие соперники! Будем друзьями!

Вы впереди, а мы перед вами!

**Игрок 3.** Наша команда «С лёгким паром!»

Времени не тратит даром.

Поёт в хоре, выступает

И всегда всё успевает.

**Игрок 4.** Что сказать, друзья, про баню?

Нету слов — один лишь пар.

В баню все, в Ельцовку, в баню,

Баня — лучший санитар.

*Исполняется фрагмент песни М. Евдокимова «Баня».*

**Игрок 5.** Все любим мы сейчас кино,

Рыбалку, шахматы, вино …

О главном вам напомню я:

Живите в радости, друзья!

**Игрок 1.** Борщи готовьте и котлеты,

Пойте песни, пишите сонеты,

Внуки ваши, наполняя дом,

Пусть балуют вас сердечным теплом!

**Игрок 2.** А чтобы всё это сбылось,

Сложилось, склеилось, смоглось,

Вам от души желаю я:

Живите в радости, друзья!

**На злобу дня**

Ни воды, ни дров не жалко —  
Натопила баню жарко.  
Добела скребла полок —  
Пусть помоется милок.  
  
Нынче день какой чудесный,  
Надо баньку истопить  
И подружек разлюбезных  
В ней помыться пригласить.

Баня в гости приглашает  
Всех друзей попариться.  
Захватите с собой веник,  
Чтобы разрумяниться.

Меня баня к себе манит  
Веничком берёзовым.  
В летний зной хожу я в баню  
С Коленькой Морозовым.

Если баню уважаешь,   
Не страшна тебе хандра.  
В бане радостнее станешь,  
Чем проснулся ты с утра.

\*\*\*  
Словно бледная поганка  
Дома день-деньской сижу,  
А из бани помидоркой,  
Раскрасневшись, выхожу.

В баню ходим то и дело —   
Был со мной конфуз такой.  
Я вошла, разделась, села.

Оказалось — день мужской.

Летом жарко, летом жарко,  
В бане все же нам жарчей.  
Мы прихватим с собой квасу,  
Сразу будет веселей.

Истопили девки баню,  
Пригласили в баню Ваню,  
Парень с радостью пришел,  
Девок в бане не нашел.

Ох, парилка — жарко место!  
Приходи скорей, народ!  
Здесь не будет скучно, люди,  
А, скорей, наоборот.

Не ругайте меня, девки.  
Баню очень я люблю.  
Если вы сейчас не против,  
Я вам спинки всем потру.

\*\*\*  
Я пойду в лес, где березы,  
Веников там навяжу.  
Баньку истоплю пожарче  
И милашку приглашу.

В бане все равны, как братья,

Генералов нет, вождей.

Нет мундира, джинсов, платья,

Только то, что у людей.

Наша банька всё отмоет,

Всё очистит, освежит.

Телу молодость откроет,

Ум и душу вдохновит!

**Музыкальные пожелания**

Уезжаем мы в Ельцовку

И желаем вам, друзья,

Не грустить и не сдаваться,  
Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать, приседать,  
Фору молодым давать,

Чтобы старость испугалась,  
Подойти опять боялась!

Чтобы молодость продлить,  
Нужно в радости вам жить!

Творческое объединение «Диалог»

МБУК «Центральная городская

библиотека имени Л.С. Мерзликина»,

г. Новоалтайск

**Поющие поэты**

**Музыкальная визитка**

Мы живём в Новоалтайске,

Прославляя городок.

Уголок, известно, райский,

Если в нём родной порог.

Нам соседка — не угроза,

Сплетни — это семечки.

Пишем мы стихи и прозу,

Не теряем времечко.

«Диалог» кто посещает,

Тот от скуки не умрёт.

Он по сёлам разъезжает,

В массы творчество несёт.

Мы на месте не стоим,

В конкурсах участвуем

И победами своими

Очень даже счастливы.

Говорят, мы пожилые.

Кто сказал?! Да чёрта с два!

Да за нами молодые

Поспевают лишь едва.

Что ни год, то в «Диалоге»

Сборники рождаются.

Здесь бесплодием, в итоге,

Ни один не мается.

*Мелодия меняет ритм на торжественный.*

В «Диалоге» люди не простые,

Ищущий и творческий народ.

Их сердца исконно молодые,

В них любовь к поэзии живёт.

Плодотворно мы проводим время,

Нам судьбой назначено творить.

С радостью несём мы это бремя,

По-другому не умеем жить.

Выезжаем и к друзьям на встречи,

Кто-то с прозой, кто-то со стихом.

Нам общенье расправляет плечи,

Не писать считается грехом.

**На злобу дня**

«Диалог» писал стихи –

Знают все подружки,

А попробуем-ка мы

Сочинить частушки.

На свиданье я решила

Милому стишок прочесть.

А пока я стих бубнила,

Мой залёточка исчез.

У меня стихов навалом,

Только некому читать.

А начну-ка всё сначала,

Стану прозу я писать.

Я когда стихи читаю,

Будто в облаках летаю.

А когда варю обед,

Никакого взлёта нет.

Муж с работы мой пришёл,

В печке ужин не нашёл.

Меня Муза посетила,

И про ужин я забыла.

Ох, подружки дорогие,

Вам пожалуюсь я вновь:

Я пишу стихи шальные –

В них кругом одна любовь.

Говорю всем: я прозаик,

Но не могут все понять,

Почему пищу про заек,

Есть ведь про кого писать.

**Музыкальные пожелания**

В «Диалоге», скажем без сомнения,

Женщины, как розочки весной.

До одной мы все, без исключения,

Хороши и телом, и душой.

Все умны, талантливы сверх меры,

«Скромно» скажем вам мы без прикрас,

И у нас всего одна проблема –

Чтобы все печатались у нас.

Женщин некрасивых не бывает,

Точно скажет вам наш «Диалог».

С каждой новой книгой расцветаем,

Нам открыты тысячи дорог.

Будьте же как мы здоровы духом,

И красивы, молоды душой,

Чтобы грусть, тоска и скука

Обходили дом ваш стороной.

«Диалог» вам всем желает счастья,

А ещё любимыми всем быть.

Пусть обходят беды и ненастья

Всех, кому дано добро творить.

Клуб ветеранов «Лада»

МБУК «Троицкая межпоселенческая ЦКС»,

Троицкий район

**У колодца**

**Музыкальная визитка**

*На сцене установлен колодец, скамейка для ведра. Звучит фонограмма песни «Колодец», на сцену выходят Женщины с коромыслами и вёдрами, Он и Она, Дед с Бабкой и гармонист.*

*Женщины поют.*

**1-ая**. Дорогие земляки,

Разрешите начинать.

**2-ая**. Разрешите для начала

Всем вам «Здравствуйте» сказать.

**3-я.** Вы о нашу красоту

Не сломайте глазки.

**4-ая.** Поглядите-ка на нас,

Ой, каки мы баски!

**Она.** Я старуха боевая,

Боевой остануся.

Если скоро помирать,

С частушкой не расстануся.

**Он.** Как женился в первый раз,

Жена кормила пышками.

А теперь который год

Угощает «шишками».

**Бабка.** Ослабел мой старичок,

Завалился на бочок.

«Простамол» ему купила —

Снова скачет как бычок.

**Дед.** «Блендамедом» зубы чищу,

Они не ломаются,

Да ещё ведь «Блендамедом»

Яйца укрепляются.

**Бабка.** Я сегодня рано встала,

Оттого я весела,

Лапши деду накатала,

На уши повесила.

**Дед.**  Чучело ты, чучело,

Что ж ты отчебучила?

Посадила три картошки

И те ведь не окучила.

**Он.** Все милашки как милашки,

А моя не знаю кто:

Шила новую рубаху —

Вышло зимнее пальто.

**Она.** Если я тебе не пара,

Если я не хороша,

Так какую тебе надо,

Окаянная душа?

**На злобу дня**

**1-ая.** Ой, как с этим гармонистом познакомиться хочу!

Красоты моей не хватит — самогоном заплачу.

**2-ая.** Мы куплетов много знаем, их на празднике поём.

Кого надо мы прославим, а кого подковырнём.

**3-я.** Перестроилась Россия, без бутылки не поймёшь,

Почему у нас на бирже отдыхает молодёжь.

**4-ая.** Обещают депутаты: скоро будете богаты.

Только нам не верится, ведь бычок не телится.

**Бабка.** Депутатам предлагаем вот какую версию:

Нам платить зарплату ихню, а им — нашу пенсию.

**Дед.**  Бабка стонет по ночам, идти не хочет ко врачам.

**Бабка.** А зачем мне ко врачу? Я ещё пожить хочу.

**Она.**  Я сидела на пеньке, считала деньги в кошельке.

Не успела сосчитать — цены выросли опять.

**Он.**  Птичий грипп мы пережили, а свиной нас не возьмёт.

Видно, вирусы забыли: мы — выносливый народ.

**Она.** Ой, довольно наплясались, не пора ли нам кончать?

Вёдра полны набираем и идём домой страдать.

**Бабка.**  До чего мы доплясались — порвались калоши,

А теперь, товарищи, похлопайте в ладоши.

**Музыкальные пожелания**

Тот, кто в гости к нам заглянет,

Будет принят, словно друг,

Будет встречен честь по чести –

Хлеб да соль из наших рук.

Угощение на славу —

Всё, что в доме поднесём,

А потом душевно песни

За столом ещё споём.

Ветеранский коллектив «Непоседы»

МКУК КДЦ «Енисейский СДК»,

МКУК КДЦ « Большеугренёвский СДК»,

Бийский район

**Пионеры России**

**Музыкальная визитка**

*На вступление к песне «Вихри враждебные» на сцену выходит красногалстучный отряд пионеров-пенсионеров, поют.*

Вихри враждебные веют над нами,

Тёмные силы нас злобно гнетут.

В ногу со временем дружно шагаем,

Знаем, болячки нас новые ждут.

*Припев:*

Но мы поднимем гордо и смело

Знамя борьбы за здоровое тело,

Знамя активности, дружбы и смеха,

За лучший мир и за радость успеха.

Молоды будем, спорт не забудем

Марш, марш вперёд, пенсионный народ.

Мы — "Непоседы", а значит мы – сила!

Марш, марш вперёд, пенсионный народ!

**Командир.** Вас приветствует команда…

**Все.** " Непоседы".

**Командир.** Наш девиз…

**Все.** Давайте перестанем охать,

Давайте веру не терять.

В районе нашем все не так уж плохо,

Чтоб захотелось умирать!

**Командир.** Все называют нас «Наши бабушки». А мы себя величаем «Молодушки-Непоседушки». Задором да сердцем добрым мы еще и молодежь за пояс сможем заткнуть!

**На злобу дня**

За рекой, за лесом солнце засияло,

Огородная бригада в поле пошагала.

Впереди — бригадир, звать его Антошка.

До чего же хороша родилась картошка.

Эй, товарищ бригадир, когда будем отдыхать?

Дарья новость услыхала, надо срочно разузнать.

Ладно, бабы, отдыхайте, надо тоже закурить,

Ну, а Дарья — это ж Дарья, ей бы лишь поговорить.

Бабы, новость я узнала: люди землю продают!

За нее, я точно знаю, много денег всем дают.

Что ты, Дарья, говоришь? Брешешь, баламошка!

Кто же землю продает? Это ж не картошка!

Вот уж счастье привалило нам теперь богато жить!

Землю ведь, как поросенка, — не кормить и не поить.

Никакой тебе затраты, только выгода одна,

Буду я теперь богатой, и не только я одна!

Ну, а где же закупают? Как бы нам не опоздать.

А то люди-то узнают, нам цены б не потерять.

Говорят идти к конторе, там богатый ждет купец..

А за цену мы поспорим, не обманет нас стервец.

Бабы, ведь земли до черта, то-то денег огребем!

Наберем сейчас мы ведра да к конторе понесем.

Что вы, бабы, очумели? Землю ведрами попрут!

Ведь ее на самом деле по-другому продают!

Есть в шкафу у вас бумажки, их паями все зовут,

С этим точно, без промашки, их с руками оторвут.

Это что, наделы наши? В поле есть у нас земля.

И продашь-то поневоле, чем пахать ее, друзья?

Вот уж счастье привалило, сколько тысяч стоит пай?

Уж когда такое было, не зевай лишь продавай!

Да уж было, Дарья, было, вспомни ваучер ты тут.

Те, кто их у нас скупал, припеваючи живут!

Да и правда, страшно что-то, на земле ведь мы живем,

Но богаче жить охота! Продаем, все продаем!

Что же, бабы, с нами будет, с нашею землей потом?

Что же делаем мы, люди! Продаем, все продаем!

Хватит, бабоньки, болтать, пошли картошечку копать,

А землицу — мать родную будем сеять и пахать!

**Музыкальные пожелания**

*Поют на мотив песни "Прорвемся, опера!" .*

Мы очень рады, что сегодня собрались,

Поем мы, чтобы веселее стала жизнь.  
И в горе, в радости , в беде мы вместе дружно и везде,

Ведь молодость в душе у нас и оптимизм.

Живите в радости, лишь в радости, друзья.

Ведь жить нам, в общем, по-другому и нельзя.

Поднимем руку и махнем, винца рюмашечку нальем.

И сразу на душе становится легко.

*Припев:*

Нет! Мы говорим проблемам только нет в ответ,

Нет! Стареть не будем никогда!

Да! Еще потопаем мы много, много лет,

Пусть будет молода душа!

*В зал вносят и раздают разноцветные шары.*

Получен от природы дар.

Он так похож на этот шар.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Нам чистой душу нужно сохранить.

Возьмите в руки этот шар, и вы почувствуете, что он такой же хрупкий, как наша жизнь. И чтобы сберечь этот драгоценный дар, нужно любить её, жизнь, оставаться молодым душою и дарить всем свой оптимизм. Чего и вам желаем.

Пусть праздник продолжается

И песня пусть звучит.

Пусть говорят порою пессимисты:

Какие песни? Жизнь так нелегка.

И только женщины с душой артистов

Петь будут до «последнего звонка».

Поднимемся за песней в поднебесье

И растворимся в белых облаках.

И пусть всегда звучат над миром песни,

Чтоб в их мелодиях нам жить века!

Женский клуб Сибирячка»

МБУК «Михайловский РКДЦ»,

Михайловский район

**Товарочки**

**Музыкальная визитка**

Начинаем петь частушки,

Просим не смеяться.

Здесь народу очень много,

Можем растеряться.

Ой, давайте-ка, товарочки,

Частушки пропоем.

А в частушках змеиногорцам

Мы расскажем, как живём.

Наш Михайловский район

Хлеборобством славится.

И в полях его бескрайних

Колос наливается.

Мы живем на кромке бора –

Санаторные места.

Приезжайте на Малинку —

Будут ждать вас чудеса.

Играй, гармонь, играй, гармонь,

Играй на всю катушку.

Давай, гармонь, давай, гармонь,

На злобу дня частушку.

**На злобу дня**

Всем Михайловка красива,

Быт на городской похож.

Отчего же уезжает

Из поселка молодежь?

Молодым сейчас не просто:

Нет работы, нет жилья.

Уж какая тут женитьба,

Уж какая тут семья.

Безработицей страдает

Вся Россия-матушка.

У правителя мы спросим:

Как нам выжить, батюшка?

На Руси крещёный люд

Стал вынослив, как верблюд!

До спины присох живот.

А он, знай себе, живёт!

Нынче времечко такое –

Знай себе частушку пой!

В магазин разочек сходишь,

Кошелёк уже пустой.

Ох, Россеюшка родная,

До чего ж ты хороша.

Хоть и трудно нам живётся,

Всё равно поёт душа.

Играй, гармонь, играй, гармонь,

Играй на всю катушку.

Давай, гармонь, давай, гармонь,

На злобу дня частушку.

**Музыкальные пожелания**

Ох, ах, весело,

До чего ж весело.

Весело гармонь поёт.

Нас прощаться всех зовёт.

Мы всегда везде такие –

Утром вечером и днём.

Потому что мы частушки

Развесёлые поём.

Вредно пожилым лежать,

Поднимайтесь танцевать.

Снизится давление,

И будет настроение.

Играй, гармонь, играй, гармонь,

Играй на всю катушку.

Давай, гармонь, давай, гармонь,

На злобу дня частушку.

Творческое объединение ветеранов «Оптимист»

МБУК «Косихинский РДК», Косихинский район

**Оптимисты**

**Музыкальная визитка**

*На мотив песни «Наш сосед».*

Хоть объездите все страны,

Но селенья лучше нет!

Из Косихи ветераны

Дарят всем тепло и свет.

Мы приехали на встречу,

О себе сказать хотим,

Что покажем все таланты

И, конечно, победим!

Светлы души, мысли чисты

И года нам не беда.

Мы большие оптимисты

И спортсмены хоть куда!

Пусть ничем нас не пугают —

Не боимся ничего.

Мы команду представляем

От района своего!

*На мотив песни «Посидим по-хорошему».*

Песня ввысь поднимается,

Светом пусть наполняется,

Рассказать нам вам хочется про людей.

Про Титова про Германа

Сына нашего верного

Как на землю из космоса он глядел….

Ну а Роберт Рождественский

И стихами, и песнями,

И своими поэмами дорог нам.

Приезжайте к нам праздновать,

Очень будем всем рады мы,

Песня будет наградою всем друзьям.

А Скурлатов и Топоров

Славят нас, словно соколы,

В даль далекую светлую нас зовут.

С красотою и с песнею

Будет жизнь интереснее

И познания новые обретут!

**На злобу дня**

*На мотив песни «Марш веселых ребят».*

А рассказать про дела ветеранов

Нам всем поможет певунья гармонь.

И про участие в спартакиадах,

И как несли олимпийский огонь.

И как сажали рассаду цветочков,

Чтоб площадь наша пылала, цвела.

И при ремонте косихинской церкви

Наша помощь большою была!

Мы с юбилеями всех поздравляем,

И не забыт ни один ветеран.

А если трудно, мы им помогаем,

Ведь старт давно милосердию дан.

Мы отдыхать коллективом отлично

Умеем всюду, везде и всегда.

И турпоездки нам стали привычны,

И никакие не старят года.

И много добрых мы дел совершаем

Всё для того, чтобы возраст забыть.

И мы к победам так твердо шагаем,

Чтоб громко петь, чтобы верить и жить!

**Музыкальные пожелания**

Мы желаем всем друзьям удачи,

Ведь ведет по жизни нас она.

А с удачей легче все задачи,

С ней забыть мы можем про года.

Пусть желанья ваши светлы будут,

Пусть приходит радость в каждый дом,

Пусть признанье вас не позабудет

Своим светом, радостью, трудом.

Пусть вас годы ваши не пугают,

Оптимизм в душе у вас всегда.

Вы по жизни весело шагайте,

И тогда не сломят вас года!

**Из опыта работы**

**клуба выходного дня для ветеранов**

**«Разрешите пригласить»**

**МБУ «Городской Дворец культуры» г. Бийска**

И.В. Рязанова,

директор МБУ

«Городской Дворец культуры»

г. Бийска

**Клуб выходного дня для ветеранов**

**«Разрешите пригласить»**

Клуб выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить» создан в городском Дворце культуры с целью организации досуга людей старшего возраста. Это социально значимый проект: ветераны чувствуют заботу о себе, у них есть место для встреч, где они могут интересно провести свое свободное время. Клуб вовлекает пожилых людей в активную творческую жизнь, формирует у них чувство защищенности и уверенности в завтрашнем дне. Занятия в нем помогают укреплять здоровье, так как танцевальные движения положительно влияют на осанку и иммунитет. Благодаря привлечению к работе клуба молодежи поддерживаются и укрепляются связи между поколениями.

Клуб «Разрешите пригласить» придает большое значение развитию творческих способностей ветеранов. Готовясь к заседаниям клуба по различным темам, пожилые люди моделируют костюмы, разучивают литературно-музыкальные композиции, новые танцы. В течение творческого сезона проводится 43 заседания. Руководитель клуба

Анна Воробьёва старается заинтересовать участников коллектива, чтобы пожилые люди чувствовали себя нужными и полезными. Стремясь идти в ногу со временем, ветераны широко используют инновационные технологии: работают с интернет-ресурсами, с различными информационными носителями, цифровой аппаратурой. В клубе хорошая материально-техническая база: светлый просторный зал на 180 посадочных мест со сценой и системой вентиляции, звуковая и световая аппаратура, нетбук, ксерокс, принтер, сканер, цифровой фотоаппарат. Все сведения о работе клуба и его участниках содержатся в компьютерной базе данных.

Клуб «Разрешите пригласить» – это возможность для более чем 120 ветеранов быть в курсе событий культурной жизни Дворца и города: здесь они получают информацию о предстоящих мероприятиях, приглашения на гастрольные концерты звезд российской и мировой сцены. Нередко они выступают не только зрителями, но и участниками городских и краевых мероприятий. Работа клуба получила высокую оценку профессионального жюри Всероссийского фестиваля художественного творчества «Москва-Бийск Транзит», краевого фестиваля народного творчества «Вместе мы – Россия», краевого фестиваля творчества мужчин «Если бы парни всей Земли», краевого фестиваля ветеранских хоровых коллективов «С песней по жизни».

Ю.А. Зислин, член клуба

выходного дня для ветеранов

«Разрешите пригласить»

ГДК г. Бийска

**Мой клуб — моя судьба**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Судьбы многих людей  В клубе сложились надежно.  Их с историей клуба  Разделить невозможно. |

В 2003 году во Дворце культуры и техники АО «Полиэкс» был организован клуб выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить». Первыми его участниками стали ветераны предприятия «Химкомбинат», чьи судьбы вплетены в канву самых горячих, самых памятных трудовых будней города Бийска. Для многих клуб стал любимым местом встреч с хорошей музыкой, замечательными людьми. Находясь на заслуженном отдыхе, ветераны продолжают вести активный образ жизни. В заседания клуба каждый вносит частицу своей души и таланта! Помимо этого клуба, ветераны занимаются и в других творческих коллективах Дворца культуры и города: ансамбле русской песни «Веселушки», академическом хоре ветеранов войны и труда «Верные друзья», хоре ветеранов «Незабудки».

Среди участников клуба есть и ветераны строительно-монтажного треста № 122, участвовавшие в строительстве этого Дворца культуры, который впоследствии стал городским. В настоящее время многих предприятий на карте города уже нет, но в клубе выходного дня «Разрешите пригласить» ветераны по-прежнему общаются и поддерживают замечательные традиции, сложившиеся за время их работы на предприятиях: отмечают профессиональные и календарные праздники, поздравляют друг друга с днем рождения и юбилейными датами. Здесь они вместе с руководителем клуба А.А. Воробьёвой готовят тематические программы, такие как «Настроение в горошек», «Эх, гуляй, душа», «Испания – страна зажигательных танцев». Готовясь в течение недели к каждой программе, участники клуба шьют соответствующие теме наряды: то красного цвета, то цвета золотой осени, различные костюмы — карнавальные, в русском народном, испанском стиле, подбирают подходящие случаю аксессуары. В ходе программы проводится парад нарядов, выбирается лучший костюм вечера.

Среди ветеранов клуба «Разрешите пригласить» есть те, кто стоял у его истоков и те, кто составляет его основу сегодня. Это Елена Емельяновна Епифанцева, Валерий Васильевич Степанов, Галина Васильевна Прокаева, Римма Васильевна Яковлева, Владимир Васильевич Васильев, Нина Николаевна Дядик, Анатолий Григорьевич Кучин. Юрий Николаевич Моисеев и Вера Павловна Капустина нашли друг друга в клубе. «Клуб – это наша жизнь!», – говорят ветераны.

И все же главное в работе клуба – это танцы! Для ветеранов именно они — эликсир молодости и долголетия. Танцы улучшают осанку и походку, оказывают положительный терапевтический эффект: участники клуба «Разрешите пригласить» менее подвержены простудным заболеваниям, чувствуют себя стройными и красивыми. Как замечают сами ветераны, они приходят в клуб омолаживаться. На занятиях участники клуба разучивают классические (падеграс, падеспань, фокстрот, полька, вальс, танго, тустеп, краковяк, кадриль) и современные бытовые танцы, узнают интересные факты из истории хореографии, видят выступления гостей – творческих коллективов Дворца культуры и города.

В 2006-2007 гг. в клубе «Разрешите пригласить» были организованы выставки под названием «Умелые руки», на которых демонстрировались расшитые салфетки, связанные крючком изделия, поделки, рисунки, выполненные членами клуба. Сезон 2007-2008 гг. был посвящен раскрытию творческих талантов участников клуба, повышению уровня их исполнительского мастерства.

Участники клуба «Разрешите пригласить» имеют возможность посещать концерты мировых и российских звезд, гастроли которых проходят в Городском Дворце культуры. Так, члены клуба стали зрителями российского фестиваля-марафона «Песни России» под руководством народной артистки России Надежды Бабкиной, концерта прославленных теноров мировой сцены, спектаклей Русского национального балета. Многие ветераны бережно хранят программки, афиши концертов и автографы артистов с мировым именем, которых ранее могли увидеть только в телевизионных передачах. Вместе с городским Дворцом культуры клуб ветеранов «Разрешите пригласить» живет яркой и насыщенной жизнью.

А.А. Воробьёва,

руководитель клуба выходного дня

для ветеранов «Разрешите пригласить»,

культорганизатор

МБУ «Городской Дворец культуры» г. Бийска

**Танцуйте на здоровье!**

Клубом выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить» я руковожу второй год. Приятно удивило, что люди пожилого возраста очень активны и настроены на интересную и яркую жизнь. Ветераны с большим нетерпением ждут воскресенья, чтобы прийти на танцы. А танцуют они великолепно!

В танце – и красота, и здоровье! Танцы положительно отражаются на самочувствии пенсионеров, оздоровляют и укрепляют организм, а главное – дают позитивный настрой, с которым и дышится легко, и живется комфортно. Ветераны так и говорят: «Мы омолаживаемся».

В клубе есть традиционные элементы программы. Сигналом к началу вечера является композиция Виктора Королева «Здравствуйте, гости!», под которую участники клуба уже танцуют. Затем звучат фанфары, и вечер начинается. А финальная композиция «Желаю» Елены Ваенги служит сигналом того, что вечер закончен.

У клуба есть свой марш и вальс, тексты которых написаны самими участниками клуба.

Дамы готовятся к встрече в клубе в течение недели: подбирают платья и туфли к ним, придумывают аксессуары, соответствующие тематике вечера. Именно тема вечера определяет, будет ли это наряд в испанском стиле, новогодний маскарадный костюм или платье в горошек. Разнообразные наряды, интересные фасоны, красивые прически привлекают внимание мужчин, которые тоже приходят в клуб нарядными, в костюмах с галстуками. Это дисциплинирует кавалеров: они всегда вежливы и галантны.

В основной блок исполняемых участниками клуба хореографических композиций входят классические танцы: падеграс, падеспань, краковяк, полька, фокстрот, кадриль, тустеп, вальс-бостон, танго и, конечно, традиционный вальс.

Вальс считается лучшим средством от депрессии для пожилых людей. Вальсу можно обучиться без особого труда в любом возрасте. У танцора задействуются все основные мышцы, что улучшает их общий тонус. Кроме этого, плавные, несложные в исполнении движения вальса успокаивают. В клубе, помимо классических композиций вальса, звучат и песни в вальсовом размере, например, «В сентябре на танцплощадке» Сергея Гребенникова, «Снежный вальс» Александра Маршала, вальс из телесериала «Райские яблочки» Ольги Филипповой и другие.

В клубе есть еще один танец, который прекрасно поднимает настроение, – «Танец солнца и огня». Этот танец очень любят участники: все дружно берутся за руки и образуют хоровод, кульминацией танца является схождение танцоров внутрь круга и расхождение из него.

Сложились в клубе и свои традиции: до начала вечера, пока все собираются, один из членов клуба играет на баяне, приветствуя приходящих, другие участники поют под баян. Интересы участников разнообразны: они пишут стихи, воодушевленно слушают информацию о танцах и их видах, увлеченно разучивают новые танцы.

Очень приятно, что во время и после каждого вечера участники подходят к ведущей, звукооператору и сердечно благодарят за вечер, рассказывают последние новости, делятся впечатлениями. Вот уже 5 лет в клубе работает звукооператор Николай Рязанов (младший). Он прекрасно знает потребности и желания ветеранов, умело составляет плейлист вечера, чередуя быстрые и медленные композиции, чтобы ветераны не уставали и чувствовали себя комфортно. К Николаю Рязанову ветераны обращаются за помощью в вопросах, связанных с компьютером, мобильным телефоном или цифровым фотоаппаратом. Вежливо и доступно он отвечает на их вопросы и оказывает посильную помощь.

Постоянными являются выступления творческих коллективов Дворца культуры и города Бийска перед участниками клуба. Ветераны очень любят танцевать под мелодии в исполнении муниципального духового оркестра.

Каждая встреча в клубе – это праздник для всех: и для участников и для ведущих, и для гостей клуба. И пусть этот праздник длится еще много лет!

**Клубный марш**

Вот наступает снова в клубе праздник,

И мы идем с тобой потанцевать.

Так пусть поет баян,

И пусть поет душа

О том, что жизнь светла и хороша.

Нам в этом клубе весело, привольно.

Мы с интересом слушаем всегда,

Когда поет баян,

Когда поет душа

О том, что жизнь светла и хороша.

Мы не забудем эти встречи в клубе,

Хоть, может быть, уедем далеко.

Так пусть поет баян,

Так пусть поет душа

О том, что жизнь светла и хороша.

**Разрешите пригласить**

*Вальс*

Я смотрю, Вы одинокая сидите,

А в зале музыка уж начала звучать.

Мне на танец пригласить Вас разрешите,

Дайте руку и пойдемте танцевать!

Ничего, что нам уже за шестьдесят,

Не помеха нам сегодня наши годы.

Пусть глаза Ваши прекрасные блестят,

И мы забудем про болезни и невзгоды.

Припев:

Разрешите пригласить,

Разрешите пригласить,

Разрешите пригласить на танец Вас!

Будем в вальсе мы кружиться, будем вместе веселиться,

Потанцуем в добрый час!

Потанцуем, потанцуем, потанцуем в добрый час!

А когда на душе станет грустно

И не знаешь, что делать с собой,

Надевай своё лучшее платье

И спеши в наш Дворец городской.

Там в зале музыка играет танцевальная.

Это, кажется, наш вальс начинается.

Улыбнись, моя подруженька печальная!

Жизнь прекрасна! Наша жизнь продолжается!

Припев

А.А. Воробьёва,

культорганизатор

МБУ «Городской Дворец культуры»

г. Бийска

**Золотая осень в гости к нам пришла**

Сценарий мероприятия, посвященного Дню пожилого человека

ГДК г. Бийска

6 октября 2013 г. 14.00

*Звучит песня Виктора Королева «Здравствуйте, гости!».*

*Фанфары.*

**Ведущая.** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады видеть вас в клубе «Разрешите пригласить»! Октябрь уже вступил в свои права. Вот уже несколько лет в октябре в нашей стране проводится месячник пожилого человека. Не случайно для Дня и месячника пожилых людей выбран октябрь, месяц золотой осени. Этот выбор символичен: золотой возраст означает опыт, мудрость, богатство традиций людей пожилого возраста, ветеранов, чья жизненная судьба тесно связана с судьбой страны, края, нашего города. С Днем пожилого человека вас поздравляет заслуженный коллектив самодеятельного художественного творчества Алтайского края образцовый театр «Огонёк», руководитель заслуженный работник культуры РФ Людмила Кропотова.

*Поздравление заслуженного коллектива самодеятельного художественного творчества Алтайского края образцового театра «Огонёк».*

**Ведущая.** Давайте поблагодарим аплодисментами юных артистов за хорошие слова и пожелания *(Аплодисменты).* Дорогие друзья, я приглашаю вас танцевать!

*Звучит музыка. Исполняются классические танцы. Во время танцев проходит регистрация участниц Осеннего дефиле, экспонируются осенние композиции, созданные участниками клуба.*

*Мужчинам выдаются листочки с номерами, которые крепятся на лацканах пиджаков.*

**Ведущая.**  Дорогие друзья, в нашем клубе сегодня Золотая осень! Посмотрите, какие чудесные работы сделали наши участники.

*Демонстрируются осенние композиции.*

**Ведущая.** Дорогие друзья, пришло время для Осеннего дефиле! Дорогие дамы, выходите в центр зала.

*Участницы Осеннего дефиле выходят на середину зала. Звучит музыка. Дефиле проходит под руководством ведущей, которая также принимает участие в дефиле.*

**Ведущая.**  Настал момент для прекрасного осеннего вальса. Дорогие дамы, подойдите и возьмите из этой волшебной осенней шляпки листок с номером вашего партнера в вальсе.

*Дамы вытаскивают из красивой шляпки листочки с номерами, подходят к мужчинам с теми же номерами на лацкане. Все пары танцуют вальс. К ним присоединяются и все остальные участники вечера.*

**Ведущая.** Большое спасибо участницам Осеннего дефиле и нашим мужчинам! Продолжаем танцевать, дорогие друзья!

*Звучит музыка танцев классического блока. Все танцуют.*

**Ведущая.** Что такое «осень»? Осень – это «сказочный чертог, всем открытый для обзора». Осень – это «Унылая пора! Очей очарованье!» Что такое осень? Это шорох листьев, это сезон урожая, время миграции птиц. Про осень написано множество стихотворений и песен. Давайте споём некоторые из них вместе с фольклорным ансамблем «Радуга».

*Звучат песни осенней тематики в исполнении фольклорного ансамбля «Радуга». Музыка. Все танцуют.*

**Ведущая.** Осень, осень золотая,

Добрая царица!

Желты краски

Разливая,

Ты улыбки зажигаешь

На угрюмых лицах.

Осень, осень золотая,

Подожди с уходом,

Задержись на день,

Играя

С озорным народом.

Ты добра, мила, красива

И приятна людям.

Полюбили мы тебя —

И не позабудем.

Дорогие друзья, танцуем Танец солнца и огня!

*Исполняется Танец солнца и огня.*

*Музыка. Все танцуют под быстрые и медленные композиции.*

**Ведущая.** Дорогие друзья, наш вечер подошел к концу. Ждем вас в следующее воскресенье в это же время. Будьте здоровы и энергичны!

*Звучит песня Елены Ваенги «Желаю».*

А.А. Воробьёва,

культорганизатор

МБУ «Городской Дворец культуры»

г. Бийска

**Испания – страна зажигательных танцев**

**Сценарий** вечера отдыха

*Звучит композиция «Здравствуйте, гости!» Виктора Королева.*

*Звучат фанфары.*

**Ведущая.** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады видеть вас в клубе «Разрешите пригласить». Испания –  страна красивейших городов, необыкновенного разнообразия пейзажей, самобытной культуры, загадочно-экспрессивной музыки и зажигательных танцев. Сегодня у нас есть возможность прикоснуться к колоритной испанской культуре, впустить в себя ее энергию и просто отлично повеселиться. Итак, наш испанский вечер начинается.

*Звучат испанские стилизованные танцевальные композиции.*

**Ведущая.**  Испанцы – эмоциональный народ, очень открытые и дружелюбные люди. Они громко, искренне общаются и обязательно долго и крепко обнимаются при встрече даже с малознакомым человеком. И нам нужно брать с них пример, ведь такое теплое приветствие делает людей счастливее. Почему бы не привнести настроение дружеского тепла и в наш вечер в испанском стиле. Давайте поприветствуем друг друга крепкими объятиями.

*Гости приветствуют друг друга объятиями.*

**Ведущая.** А сейчас прозвучит произведение, которое стало одной из наиболее известных песен XX века, – прекрасная и нежная композиция «Bésame Mucho». Эта песня на испанском языке в жанре болеро была написана в 1940 году мексиканкой Консуэло Веласкес Торрес. Фраза «bésame mucho», давшая название песне, дословно переводится на русский как «целуй меня много (крепче)».

*Звучит «Bésame Mucho» в исполнении Хулио Иглесиаса..*

*Гости танцуют.*

**Ведущая.** А вы знали, что Хулио Иглесиас в молодости был футбольным вратарём и выступал за мадридский «Реал»? Однако его футбольная карьера прервалась в возрасте 20 лет, когда он попал в автокатастрофу и пролежал в больнице три года. Он был парализован, свободно работали только руки. Иглесиас научился играть на гитаре и впоследствии стал известным музыкантом. Вот так, не бывает худа без добра.

*Звучит композиция в исполнении Хулио Иглесиаса, затем звучат композиции веселого характера.*

**Ведущая.** Особенность испанской вечеринки – это зажигательные танцы. Ведь Испания без танцев просто невозможна! Испанская музыка очень выразительна, насыщенна и разнообразна. Музыкальность идет у испанцев от самого сердца. Слушая испанские композиции и песни, просто невозможно остаться равнодушным. Музыка живет в душе каждого испанца, и именно она, как ничто другое, окутывает вас испанской страстью. Предлагаю познакомиться с танцем пасодо́бль. Сейчас мы услышим мелодию этого танца.

*Звучит мелодия пасодо́бля.*

**Ведущая.** Какие ассоциации возникли у вас при прослушивании этой мелодии? *(Ответ гостей)* Paso doble — испанский танец, имитирующий корриду. Название "Paso doble" на испанском языке означает "два шага" (шаги делаются на каждый счет). Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнер изображает тореро, а партнерша — его плащ или мулету (кусок ярко-красной ткани в руках матадора), иногда — второго тореро, и совсем редко — быка, как правило, поверженного финальным ударом.

*Изучение движений танца пасодобль. Характеристика танца. (Независимый характер, гордая осанка, нести себя с достоинством.) Позировка*.

**Ведущая.** Основное отличие пасодобля от других танцев — это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, что соответствует характеру движений матадора, большинство шагов делается с каблука. Женщина – буквальное изображение "плаща с капюшоном"; красная ткань, которую тореро использует, чтобы держать быка под контролем, и так же, как плащ, она гибка, проворна и изящна.

*Исполняется пасодобль.*

**Ведущая.** Дорогие друзья! Давайте исполним еще один бальный танец, состоящий из элементов характерно-сценического испанского танца. Это падеспань. Танцуем падеспань!

*Исполняется падеспань.*

*Исполняется падеграс.*

*Звучат современные композиции.*

**Ведущая.** Во всем мире популярны обворожительные композиции известных испанских исполнителей Хулио Иглесиаса и *«*Баккара*»*. Пользуются также большой популярностью инструментальные композиции виртуозного исполнителя-гитариста Дидюли, концерт которого состоится в ГДК 16 февраля в 18 часов.

*Звучит композиция Дидюли «Испанская гитара».*

*Звучат композиции популярных испанских исполнителей конца XX века.*

**Ведущая.** Дорогие друзья, а вы знаете, что, помимо танцев, является одним из любимых занятий испанцев? *(Ответ гостей)* Одно из любимых занятий испанцев – это сиеста, двухчасовой сон после обеда. В эти часы в стране замирает жизнь. Другая старинная традиция Испании – это пасео – вечерняя прогулка по городу с целью повидать друзей, а также – как следствие – осио – праздная беседа после прогулки, неизменно на улице.

А мы сейчас исполним один из наших любимых танцев – *«*Танец солнца и огня*».*

*Исполняется «Танец солнца и огня».*

*Звучат быстрые и медленные композиции, композиции классического блока.*

**Ведущая.** Давайте вспомним и назовем испанские танцы.

*Ответы гостей: пасодобль, падеспань (на основе испанского характерного танца), фламенко – народный испанский танец.*

**Ведущая.** Помимо знаменитого фламенко в Испании существует около тысячи [народных танцев](http://newsspain.ru/ispaniya_tradicii_tancy.html). Арагонская хота, меланхоличная алала, пришедшая из Галисии, мунейра, сопровождаемая астурийскими волынками, каталонская сардана – далеко не полный перечень традиционных танцев народов Испании, до сих пор исполняемых по выходным и праздничным дням на площадях городов и маленьких селений. А еще испанцы много танцуют во время карнавала. По всей Испании празднуют карнавал в феврале. Особенно интересно он проходит в Кадисе и на Тенерифе, где музыка, веселье и обилие красок и цветов совершенно меняют повседневный ритм жизни их жителей.

*Звучат быстрые композиции.*

**Ведущая.** Испания – очень солнечная страна, где в среднем бывает до 280 солнечных дней в году. Однако если туристы чрезвычайно этому рады, то испанские фермеры вынуждены вести постоянную борьбу с засухой. А земледелие в Испании очень развито. Именно испанцы привезли в Европу такие растения и плоды, как помидоры, картофель, авокадо, табак, какао. Испанцы любят поесть и знают толк в приготовлении блюд. На весь мир популярна ис­панская кухня: холодный суп  гаспаччо, похожая на плов паэлья, своеобразный омлет — тортилья, разнообразные закуски — тапас.

*Звучат лиричные композиции.*

**Ведущая.** Спасибо вам, дорогие друзья! Мы вам желаем солнечного, как в Испании, настроения, бодрости, которую нам дарят испанские танцы, и будьте здоровы!Наш танцевальный вечер подошел к концу, и для вас звучит эта заключительная композиция.

*Звучит композиция «Желаю» Елены Ваенги.*

А.А. Воробьёва, культорганизатор

МБУ «Городской Дворец культуры»

г. Бийска

**Настроение в горошек**

Сценарий вечера отдыха

*Играет композиция «Здравствуйте, гости!» Виктора Королева.*

*Фанфары.*

**Ведущая.** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в клубе «Разрешите пригласить».

Отгадайте загадки:

Дом зеленый тесноват:

Узкий, длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят круглые ребятки.

Осенью пришла беда – треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда круглые ребятки.

*Ответ: Горох и горошины*

У царя

Гороха дочки

Спят в кроваточке-стручочке.

Кругленьки, хорошеньки,

Всех зовут…

*Ответ: Горошинки*

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

*Ответ: Горох*

*Ответы зрителей.*

**Ведущая.** В нашей стране многим людям кажется, что горох появился именно у нас, а уже от нас о нём узнали другие народы. Это не совсем так: горох попал к нам из восточных стран. Сначала в Средиземноморье рос дикий предок гороха. Потом его стали выращивать в Индии, Тибете, Китае, где постепенно окультурили и стали считать символом богатства и плодородия. .Ботаники относят горох к семейству бобовых и называют его травянистым растением. Как выглядит это растение, у нас в России знают все: его стебли вьются, нежные зелёные листочки имеют изящную перистую форму; завиваются и тонкие усики гороха; красивые белые цветочки похожи на маленьких бабочек, а аккуратные стручки – на зелёные футлярчики. Горох – растение очень красивое, при этом он ещё и удивительно полезен. Все вещества, входящие в состав гороха, оказывают благотворное действие на наш организм. Горох полезен для профилактики малокровия и ожирения, улучшает работу печени, почек и сердечно-сосудистой системы. Молодой зелёный горошек помогает снимать отёки, обладает антисептическим действием. Обладают лечебным действием и листья гороха: они содержат щавелевую и лимонную кислоту, поэтому их отвары и настои применяются для выведения из почек песка и мелких камней.

*Звучат бодрые композиции, затем кумпарсита, фокстрот.*

**Ведущая.** С горохом и из гороха можно приготовить гораздо больше вкусных блюд, чем мы знаем сегодня, – для этого только надо вспомнить или хорошо поискать старинные рецепты. В средние века на Руси часто готовили гороховые супы, кисели и каши, делали из гороха лапшу, пекли пироги, ели его свежим. В старину повара знали гораздо больше рецептов блюд из гороха, так как ценили его полезность и питательность. Например, отец Петра Великого, царь Алексей Михайлович, любил поесть пареного гороха с топлёным маслом.

С горохом можно готовить винегреты, салаты, закуски; он используется как гарнир, начинка для пирогов, основа для запеканок и оладий, но вкуснее всего – гороховое пюре и каши. Из корней горохового растения получается вкусный чай, и об этом тоже знают немногие. Если пить его регулярно, улучшится память, появится бодрость, человек будет чувствовать себя молодым и энергичным.

Горох в два раза питательнее, чем картофель, и до того, как в нашей стране появились картофельные поля, он не раз спасал людей от голода в неурожайные годы. Ржаную и пшеничную муку крестьяне смешивали с гороховой и пекли необыкновенно вкусный, сытный хлеб.

Как источник белка горох вполне годится и для замены мяса, при этом он гораздо лучше переваривается, усваивается и не приносит организму того вреда, который мы часто получаем от продуктов животного происхождения.

*Рецепт: Очень вкусной получается гороховая каша с пшеном, морковью и луком – это интереснее, чем обычное пюре. Надо взять поровну пшена и лущеного гороха – например, по 1 стакану, по 2 луковицы и моркови. Горох сварить в кастрюле до полуготовности, затем добавить промытое пшено, посолить. В топлёном сливочном масле припустить мелко нарезанные морковь и лук, добавить в кастрюлю и варить до готовности. При подаче посыпать кашу рубленым свежим укропом.*

Регулярное употребление гороха снижает риск развития онкологических заболеваний, стимулирует процессы регенерации в тканях и органах, улучшает работу сердечной мышцы, снижает вероятность возникновения инфаркта и гипертонии. Не зря горох всегда входил в число продуктов, рекомендуемых к употреблению во время длительных христианских постов: благодаря большому количеству полезного и питательного белка он обеспечивает организм всем необходимым и позволяет долго обходиться без белковой пищи животного происхождения.

*Звучат композиции классического блока: падеграс и падеспань.*

**Ведущая.** В других странах горох тоже был популярен. Так, археологи, проводившие раскопки на Ближнем Востоке, нашли окаменевшие остатки гороховых блюд, возраст которых около 10 000 лет. Во Франции зелёный горошек подавали аристократам как деликатес. В XVIII веке эта мода пришла и в Россию, хотя простой народ давно и с удовольствием ел всевозможные гороховые блюда. У французов, кстати, уже тогда сорта гороха чётко разделялись: обычный горох ели простолюдины, а литровая емкость зелёного горошка стоила сумасшедшие деньги – 150 франков, да ещё и золотом. Кстати, в Греции горох тоже считался пищей простонародья, аристократы же потеряли многое, отказавшись от этого вкусного и полезного продукта.

*Звучит вальс.*

*Звучат бодрые композиции.*

**Ведущая.** Узор в горошек – это символ женственности. Женственный, кокетливый, скромный и при этом очень привлекательный – вот таковы характеристики этого модного рисунка. От «калибра» горошин и их типа, цвета и частоты, одежда может становиться строгой, игривой, романтичной и легкомысленной. Какое настроение будет сегодня у «принцессы в горошек» — выбираете вы.

Появился горошек достаточно давно. Известно, что этот рисунок или принт начал использоваться во Франции в XVIII веке. Парижской элите наскучили однотонные одежды, и портные начали разбавлять наряды двора разными рисунками. Немного ранее в Швейцарии появилась материя, название которой в переводе звучало как «швейцарский горошек». Это был тонкий полупрозрачный батист в мелкую крапинку. Со временем «швейцарский горошек» менялся — становился вытканным, вышитым, разноцветным и одноцветным.

Во времена правления Наполеона I, когда господствовал стиль ампир (от фр. еmpire — империя), лёгкая ткань в мелкую крапинку пришлась как нельзя кстати. Именно из неё шились ультрамодные струящиеся платья с завышенной талией.

Англичане стали именовать горошек «polka dot», что в буквальном переводе значит «точка-полька» — в честь весёлого озорного танца «полька».Дорогие друзья, танцуем польку!

*Звучат полька, краковяк, кадриль.*

**Ведущая.** Не только женщины смогли по достоинству оценить милый узор. Известный денди XIX века Джордж Браммел включил в свой гардероб галстуки в горошек. И с тех пор этот мужской аксессуар с гороховой расцветкой прочно укрепился в гардеробе сильной половины человечества. Кстати, такой рисунок считается одним из самых консервативных.

Горох исчез в конце XIX века на несколько десятилетий и вернулся в моду в конце 1920-х годов. На пике моды в то время был белый костюм с галстуком, юбкой и отворотами жакета в тёмно-синий горошек.

А вот настоящий бум горохового принта пришёлся на 50-е годы. Его носили домохозяйки и звёзды, на купальниках и на шляпах. Общепризнанной классикой горох стал благодаря Кристиану Диору. Его лёгкие романтичные платья в горошек выглядели ещё более женственными. Именно этого так не хватало прекрасным дамам в послевоенное время.Горох и сегодня популярен и любим. В нём можно выглядеть как элегантно, так и взбалмошно. А дизайнеры предлагают нам всевозможные вариации этого прекрасного принта: двуцветный, разноцветный, классический (белый горох на чёрном фоне); крупный, мелкий, в виде точек; хаотичный и структурированный. Его можно встретить как в одежде, так и в аксессуарах. Горох обожали иконы стиля Марлен Дитрих, Грета Гарбо, Софи Лорен и Марина Влади. Горох превозносили первые леди и принцессы.

*Звучит танго.*

*Звучат быстрые и медленные композиции оптимистичного характера.*

**Ведущая.** А какой сказочный персонаж есть с именем, созвучным теме нашего вечера? *(Ответ участников)* Верно, этоцарь Горох.

Есть известное выражение «При царе Горохе», оно означает: очень давно, в незапамятные времена. Выражение пришло к нам из русского фольклора, где был такой герой – царь Горох. Вреда он людям не приносил, и потому жили они при нём, горя не зная. Неправдоподобие такого царя и придаёт выражению значение «невероятно давно».

*Звучат быстрые и медленные композиции.*

**Ведущая.** Есть еще один «гороховый» персонаж – шут гороховый.

Традиционно шут изображается в шутовском колпаке с бубенцами. В руках у шута часто была погремушка: палочка с привязанным к ней бычьим пузырём, в который насыпался горох. В России шуты украшали себя также гороховой соломой, откуда и пошло название «шут гороховый».

*Звучит «Снежный вальс».*

**Ведущая.** А вот известно и такое выражение **– «**чучело гороховое». Первое значение этого выражения — пустой, недалёкий, глуповатый человек, служащий посмешищем для всех. Второе — бранное выражение в адрес презираемого человека. Чучелом гороховым мы называем человека, несуразно и безвкусно одетого, вызывающего всякие насмешки. Раньше так называли пугала, устанавливаемые на гороховых полях для отпугивания птиц.

С горохом некогда были связаны обряды. Во время святочных забав в числе действующих лиц был ряженый, окутанный гороховой соломой. В конце масленицы возили соломенное чучело шута горохового. Гороховой соломой украшали себя и скоморохи. В России отношение к чучелу особое. Им не только пугают нежеланных гостей, но и украшают участок, считая «страшилу» главным хранителем и защитником огорода. А Николай Рубцов даже посвятил ему такие строки:

Огороды русские под холмом седым.

А дороги узкие, тихие, как дым.

Солнышко осоковое брызжет серебром.

Чучело гороховое машет рукавом...

До свиданья, пугало, огородный бог!

Душу убаюкала пыль твоих дорог...

*Звучат танцевальные композиции.*

**Ведущая.** Наш танцевальный вечер подошёл к концу. Мы желаем вам счастья, здоровья. Ждём вас в следующее воскресенье в нашем клубе «Разрешите пригласить»! Для вас звучит завершающая вечер композиция. *Звучит песня «Желаю вам».*

А.А. Воробьёва, культорганизатор

МБУ «Городской Дворец культуры»

г. Бийска

Танцы – **это эликсир молодости и долголетия**

Сценарий вечера отдыха

*Играет композиция «Здравствуйте, гости!» Виктора Королева.*

*Фанфары.*

**Ведущая.** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады вас приветствовать в клубе «Разрешите пригласить». Наш клуб – это клуб любителей танца. А танцы – это эликсир молодости и долголетия. И медикам, и психологам всего мира давно уже известна великая польза танца для здоровья человека. Доказано, что танец снижает риск ишемической болезни сердца, приводит в норму обмен веществ и иммунитет, укрепляет кости и снижает риск развития остеопороза и переломов. Польза танца для организма этим не ограничивается. Танец реально помогает в лечении бронхитов и даже способен облегчать приступы астмы, также он улучшает походку, осанку, придает грациозность, стройность и гибкость. И это далеко не весь перечень полезных свойств танцев. Кроме того, танцы продлевают жизнь, поддерживают общий тонус и позволяют человеку сохранить работоспособность и жизнерадостность. Танцы на долгое время заряжают положительной энергией и прекрасным настроением! Танцуйте на здоровье!

*Звучат бодрые и оптимистичные композиции.*

**Ведущая.** По словам врачей и психологов, исполнение вальса – самого романтичного и красивого танца – укрепляет нервную систему, влияет наилучшим образом на мозговую активность, укрепляет вестибулярный аппарат и наполняет чувством глубокой удовлетворенности собой и окружающим миром.

*Звучит вальс.*

**Ведущая.** Танцы отлично развивают координацию движений. Согласитесь, сложно представить танцора неуклюжим или неповоротливым.Танцы также укрепляют дыхательную систему человеческого организма. Понаблюдайте, как профессиональные танцоры на огромной скорости мчатся по паркету, выделывая головокружительные па. Регулярные занятия танцами многим помогли избавиться от частых простудных заболеваний, бронхитов, даже люди, страдающие астматическими приступами, отмечают заметное улучшение своего состояния.

Дорогие друзья! Сегодня у нас в гостях эстрадный театр «Эхо», руководитель Ольга Мавруничева.

*Танец «Марусечка» в исполнении эстрадного театра «Эхо».*

**Ведущая.** Танец так же естественен для человека, как еда и сон. В ритме наше тело выражает данную природой способность двигаться, давать энергетический и эмоциональный посыл. Говоря простым языком, танцы — приятная форма времяпровождения, своеобразного общения. Танцуя, человек получает удивительные ощущения, которые ни от чего другого получить невозможно.

*Звучат веселые композиции.*

**Ведущая.** Как гласит древнеиндийская пословица, танец — это сама жизнь. Так давайте жить весело, ярко и активно. Танцуем полечку!

*Звучит полька.*

**Ведущая.** Великолепная Айседора Дункан утверждала, что душевное состояние человека напрямую связано с его телесными движениями. Иными словами, двигаясь определенным образом, человек может влиять на свое душевное состояние.

«Пусть люди прижмут руки к своим сердцам и прислушаются к своим душам — тогда они поймут, как надо танцевать», — говорила она, считая, что самые большие страхи, горести и печали покидают человека в танце.

Во время танца легко снимается не только мышечное напряжение — проясняется сознание, улучшается эмоциональное состояние, увеличиваются интеллектуальные способности. Особенно полезны танцы тем, кто привык копить в себе негативные эмоции и не способен с ними расстаться без нервов, истерик и риска для окружающих. Танец выведет из депрессии и заставит взглянуть на мир по-новому.

*Звучит вальс-бостон.*

**Ведущая.** Ваш организм во время танцев вырабатывает гормоны счастья, которые называют эндорфинами. Они оказывают тонизирующий эффект, улучшают ваше самочувствие и настроение.

*Звучат композиции классического блока.*

**Ведущая.** Фокстрот, по уверению ученых, оказывает самое большое влияние на деятельность сосудов мозга, улучшает память, даже способен предупреждать болезнь Альцгеймера. Это подтверждают результаты исследований, проведенных американскими учеными. Особенную пользу приносит этот зажигательный танец людям в возрасте. В нем нет резких движений, а ритм предполагает активную работу всех органов и систем. Полторы минуты зажигательного фокстрота по энергетическим затратам можно сравнить с бегом на сто метров с препятствиями.

*Звучит фокстрот.*

**Ведущая.** Танец удовлетворяет сразу несколько потребностей человека: в движении, ритме и в общении. А психоаналитики единодушно утверждают: танцы – это своеобразный вид психотерапии, не имеющий противопоказаний и побочных эффектов. Большинство из нас буквально на глазах преображается, когда кто-то предлагает потанцевать. Так давайте преобразим друг друга! Белый танец!

*Звучит вальс.*

**Ведущая.** Танцуя, человек самовыражается, преодолевает различные страхи и комплексы, заряжается уверенностью, выпускает на волю эмоции. А организм в это время в большом количестве вырабатывает гормоны счастья. Отзвучала музыка, вы остановились – и ощущаете, что находитесь в согласии с собой и окружающим миром. Результаты научных исследований британских медиков свидетельствуют: танец с частой сменой ритма – прекрасное средство профилактики остеопороза. Даже расширенные варикозом вены можно укрепить, регулярно танцуя.

*Звучат быстрые композиции, чередуясь с медленными.*

**Ведущая.** Танцы дарят нам не только ощущение праздника и пьянящее чувство свободы, но еще и новых друзей.

Также установлено, что регулярные занятия танцами плодотворно влияют и на психику человека, делая её более устойчивой. Улучшается не только физический, то и психический тонус. А вырабатывающиеся специальные гормоны – эндорфины улучшают настроение. Порой танцы даже способствуют преодолению некоторых страхов. Люди застенчивые становятся общительными и жизнерадостными. Так наслаждайтесь любимыми композициями и приобретайте новых друзей!

*Звучат любимые композиции (по просьбам участников клуба).*

**Ведущая.** Дорогие друзья, объявляется конкурс:к следующей нашей встрече найти и подготовить к показу полезные для здоровья и интересные танцевальные движения. А я в следующий раз покажу вам полезный и веселый танец и научу его движениям. До свидания, дорогие друзья! Желаю вам отличного настроения и крепкого здоровья!

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| От составителя…………………………………………………………. | 3 |
| Это звонкое чудо — частушка  Материалы творческих встреч ветеранских коллективов «Живите в радости!»  С лёгким паром! (Программа ветеранского коллектива «Огонёк»,  Ельцовский район)………………………………………….................... | 5 |
| Поющие поэты. (Программа творческого объединения «Диалог»,  г. Новоалтайск)…………………….......................................................... | 9 |
| У колодца. (Программа клуба ветеранов «Лада»**,** Троицкий район).... | 12 |
| Пионеры России. (Программа ветеранского коллектива «Непоседы»,  Бийский район)………………………………………………………...... | 14 |
| Оптимисты. (Программа творческого объединения ветеранов  «Оптимист», Косихинский район)…………………….......................... | 19 |
| Из опыта работы клуба выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить» МБУ «Городской Дворец культуры» г. Бийска |  |
| И.В. Рязанова. Клуб выходного дня для ветеранов «Разрешите пригласить»................................................................................................ | 21 |
| Ю.А. Зислин. Мой клуб — моя судьба.……………………………….. | 22 |
| А.А. Воробьёва. Танцуйте на здоровье! ……………………………… | 24 |
| Клубный марш.……………………………….......................................... | 25 |
| Разрешите пригласить. Вальс.……………….......................................... | 26 |
| А.А. Воробъёва. Золотая осень в гости к нам пришла. Сценарий мероприятия, посвященного Дню пожилого человека.……………... | 26 |
| А.А. Воробъёва. Испания — страна зажигательных танцев. Сценарий вечера отдыха…………........................................................... | 28 |
| А.А. Воробъёва. Настроение в горошек. Сценарий вечера отдыха……………..................................................................................... | 31 |
| А.А. Воробъёва. Танцы – это эликсир молодости и долголетия. Сценарий вечера отдыха .......................................................................... | 35 |

**АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

**«Живите в радости!»**

**Информационно-сценарные материалы**

**по организации досуга людей пожилого возраста**

Уважаемые коллеги!

Для изучения эффективности данного информационного издания просим вас ответить на следующие вопросы:

1. Название вашего учреждения, район \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Ваше мнение о данном издании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Формы его использования и внедрения (где, кем и как использовано)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Просим выслать анкету почтой или по факсу.

Наш адрес: 656043 г. Барнаул,

ул. Ползунова, 41,

АГДНТ, РИО

тел/факс 8 (385-2) 63-39-59