**Тернопільський обласний**

**навчально-реабілітаційний центр**

**Сценарій вистави**

«Аll inclusive або фітнес у селі»

**Підготувала і провела:**

**вихователь**

**Гуцал Л.В.**

*Дія І*

*Музична заставка.*

*(Чоловік лежить на дивані, читає газету.*

*Заходить дружина, змащує кремом руки, присідає біля нього )*

* Пані: **Любий, ну і куди ми цього року поїдемо відпочивати?**

Чоловік**: Не ми, а ти. В мене – бізнес, справи, гроші. В мене новий контракт. Я не можу. Але для тебе зроблю все. То що – у Єгипет?**

* Пані**: Це ж примітивно.**
* Чоловік:  **Ну тоді, Туреччина.**
* Пані**: Ага, ти що хочеш щоб я зустріла там і Камілу, і Альбіну, і Ілону. Мені їх і тут вистачає.**
* **Чоловік Ну, хай буде Кіпр.**
* Пані**: Ти що, забув. Ми ж там були. І на Канарах, і в Еміратах і на Гоа. Нудно це все. Набридли мені ці п’ятизіркові готелі, ці екскурсії, весь цей зірковий бомонд.**
* Чоловік**: Я знаю , що тобі сподобається. Зараз в моді новий тренд – «зелений туризм». Ті, хто їздив, казали – вражень маса.**
* Пані**: А покращити форму, оздоровитися там можна? Ну, фітнесом позайматися, медитацією, спеціальне здорове харчування там буде?**
* Чоловік: **Ну звичайно, кохана. І фітнес, і медитація, і екзотика – все включено. Oll inkluziv!**
* Пані: **А де це?**
* Чоловік: *(урочисто вручає «путівку»; вона по складах читає:*
* Пані**: Сколівський район с. Либохора (біля Тухлі);**
* **Оригінально!** *(виходить).*
* Чоловік: **Сама не поїдеш. Час непевний. Для безпеки відправляю з тобою тілоохоронця.**

*Музична заставка.*

*Дія ІІ*

*Звуки села.*

*(Дарка сидить з ноутбуком, підходить Мирон)*

Мирон: **Що ти жінко надумала. Все життя тільки сапу, вила та корову бачила, а хочеш гроші на пані з города заробити? Що ж ти з нею будеш робити?**

Дарка**:Ти думаєш я дарма нині вареників не ліпила, а в інтернеті сиділа. Я тепер всі забаганки городських пань знаю. Організую все по вищому розряду. Ти головне, мовчи.**

*(Туристка на каблуках, з валізою, окулярами, обережно переступаючи, відмахуючись від мух, капелюхом, заходить у двір).*

Пані**: А чи то садиба пані Дарки та пана Мирона?**

Дарка: **Ая. Так, так, пані. А ми вже вас зачекалися, все підготували. Вам тут буде як в Бога за пазухою.**

* **Де я можу речі залишити? Де буду спати?**

Дарка: **Мироне, чого стоїш. Неси клунки до комори, а ви пані йдіть за мною***.*

*(Дарка і пані йдуть по сцені, роздивляючись навколо.)*

Дарка: **Спати можете на вибір: чи на лаві чи на підлозі. Бо казав ваш чоловік по телефону, що ви хтіли файніше виглядати. Як поспите осьдечки (показує на лаву) у вас покращиться постава і пропаде дискомфорт в області спини. А як ще покладете під голову жмут сіна, то ходити будете як пава.**

Пані*:* **А фітнесом де я зможу займатися?**

Дарка:**Он там за хлівом, на свіжому повітрі. То дуже корисно для легенів та серця.**

Пані*:* **А фітнес-тренери тут у вас є? Та є – ціла родина. Спеціально для вас запрошу.**

Дарка:**А поки відпочивайте.**

Дія ІІІ

Ведучий**: Наступного ранку почався справжній відпочинок.**

*(Музична заставка – звуки села).*

*(Пані виходить на подвір’я, потягується)*

* Пані (*лінивим голосом запитує ):***То що у нас сьогодні?**

*(Господиня з брязкотом ставить відро перед панянкою)*

Дарка:**Водні процедури та водолікування!**

* **Отако! Відеречко – в руки і бігцем до джерела. Там водичку п’єте. То - для покращення обміну речовин. Вмиваєтеся. Від холодної води ваша шкіра стане****пружною та молодою. А тоді з повним відеречком води – до хати. То, вважайте - вправи з обтяжувачами, дуже корисні для м’язів рук та ніг.**

*(*Пані *виходить, повертається з повним відром)*

Дарка: **Сьогодні, спеціально для вас, ціла фітнес-програма, вас вже чекає перший тренер.**

*(виходить господар з лопатою).*

Мирон: **Досягти ідеальних форм можна тільки за допомогою інтенсивного фізичного навантаження. Отож, вихідне положення: ставимо ногу на лопату, і напружуємо м’язи, відкидаючи землю в сторону.** *(показує, передає їй лопату).*

* **Для хорошого результату – 2 сотки – саме в пору.**
* ***(****Музична заставка, копає, присідає на пень, кидає лопату, витирає чоло).*
* Дарка: **Бачу результати вже є. Шлаки та солі виходять з потом. Відчуваєте як здоровіші стали? (***Пані киває головою, що ні…)*
* **Вам зараз точно сподобається. Фітнес-тренер Тетяна вже вас чекає біля діжі з дріжджовою закваскою. Тож, вправи для рук***.*

*(місять тісто під музику)*

*Забігає сусідка*

*Мариня:* **Люди добрі, що робиться! Дарко, та ваші кури мені всі грядки повидирали! Та зараз як свого пса спущу, то ні курей, ні ваших туристів тут не буде!**

Дарка: **Не репетуй, Мариню! Не лякай людей! Зараз все виправимо?** *(звертається до панянки)*

Дарка: **Бульйону з молодої курки хочете?**

Пані*:* **Так.**

Дарка:**Тож зараз в нас пробіжка за тою рябою куркою (***показує***). За чим?**

* **Та за куркою, якщо не хочете мати справи з псом та Мариньою.**

*(*Пані *бігає по сцені під веселу українську мелодію, «лапаючи» курку. Прибігає і падає на підлогу)*

* Дарка:. **Я бачу ви готові до наступної вправи - медитації. (***Заходить кум***) Куме, ваша черга. Так як ви, знімати стрес не вміє ніхто.**

*(звучить релаксаційна музика)*

**Кум: Розслабтеся, закрийте очі, відчуєте, як приємне тепло розливається по вашому тілу…  Відчуйте свіжість і чистоту повітря. Якийсь час вслухуйтеся в тишу, у нерухомість, просочену майбутнім рухом. Уявіть, як вас торкаються перші промені сонця. Тепер ваше тіло купається в життєдайній енергії сонця. Ваші почуття перейняті його теплом. Ваш розум осяяний його світлом. Відкривайте очі, одночасно зберігаючи в собі часточку світла й тепла.**

*( час від часу чути лемент Дарки та Мирона)*

* Дарка: **Мироне, чи тобі повилазило, ти що не бачиш куди корова полізла?**
* *Мирон:* **Та я не роздеруся, в мене 10 рук немає.**
* *(Звучить музика і звук бджоли. Господиня відганяє уявну бджолу від панянки)*
* Дарка: **А зараз на вас чекає сеанс апітерапії.**
* **Славцю, заходь.**
* *(Заходить бджоляр в костюмі).*
* Дарка: **(***чути звук бджоли***) Прислухайтеся до цього звуку. Він звучить як музика. Бджоли – найпрацелюбніші комахи у світі… Наш мед – найкорисніший, екологічно чистий*…***
* *(Всі відганяють бджіл, пані «витягує» бджолу з волосся, (всі бігають під активну веселу музику), хтось з медом, хтось з ложкою…)*
* Дарка: ***Пані, куди ви, сеанс ще не закінчився … Та почекайте…***
* *(Охоронець рушником обмахує пані, яка впала на стілець, подає воду).*
* Дарка: (*відводить Мирона в бік і тихо говорить)* **Мироне, що то в нас в хаті не зроблено? О, та в нас з тими гостями вже капарство в хаті. Прибирати вже треба. (***Заходить Оля)* **О, Оля прийшла. Як вчасно.**
* **(***каже до пані***) В нас якраз тренер з зумба-фітнесу нагодився. Тож, починаємо зумба-фітнес з ганчіркою!**

*(Всі учасники під танцювальну музику поступово виходять і танцюють, імітуючи рухи прибирання).*

*(звучить Real Piano. Omar. A Collection)*

* **А мораль нашої історії така:**

**Ведучі:** **Краса є в кожного з нас,**

**і не залежно де ми – чи в селі чи в місті,**

**Краса починається**

**з привітної посмішки!**

**- з прибраного двору!  
- з чистого узбіччя!  
- з посадженого дерева!**

**з дружньої підтримки;**

**з гарного настрою;**

**з нашої праці, яку ми робимо з любов’ю!**