Государственное учреждение образования ”Великогатская средняя школа”

Ивацевичского района

**ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Сценарий утренника для младших школьников**

Роик Елена Сергеевна,

учитель начальных классов

8 (029)721-50-35;

e-mail: E.S.Roik@mail.ru

Великая Гать 2018

**ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Сценарий утренника для младших школьников**

**Цель**: дать понятие учащимся о правильном питании,

формировать здоровый образ жизни, навык культуры поведения за столом,

воспитывать здоровые привычки питания.

**1-й ведущий**. В жизни каждого человека большую роль играет пища. Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в удивительную страну правильного питания, где узнаем много нового, а может быть и вспомним забытое старое.

**2-й ведущий**. Правильное питание – залог здорового человека, а здоровье – фундамент счастья. Очень верно сказана: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего и полного счастья быть не может.

**1-й ведущий**. Иногда одни ребята заигрываются и совсем забывают про еду, другие постоянно жуют сухари, печенье, конфеты, а придёт время обеда –аппетита нет.

**2-й ведущий**. Учёные установили, что если есть в определённые часы каждый день, то именно к этому времени появится аппетит, начинает выделятся желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше.

**Инсценировка стихотворения С.В. Михалкова «Про девочку которая плохо кушала».**

**Автор**. Юля плохо кушает, никого не слушает.

**Мама**. Съешь яичко, Юлечка!

**Юля**. Не хочу. Мамулечка.

**Мама**. Съешь с колбаской бутерброд.

**Автор**. Прикрывает Юля рот.

**Мама**. Супик?

**Юля**. Нет!

**Мама**. Котлетку?

**Юля**. Нет!

**Автор**. Стынет Юлечка обед.

**Мама**. Что с тобою, Юлечка?

**Юля**. Ничего, мамулечка.

**Бабушка**. Сделай, внученька, глоточек,

проглати ещё кусочек,

пожалей нас, Юлечка!

**Юля**. Не могу, бабулечка!

**Автор**. Мама с бабушкой в слезах,

тает Юля на глазах!

Появился детский врач

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито.

**Доктор**. Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она

безусловно не больна!

Я скажу тебе, девица:

«Все едят – и зверь, и птица,

от зайчат и до котят

все на свете есть хотят!»

**Автор**. Попрощался с Юлей врач

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля.

**Юля**. Накорми меня, мамуля!

**1-й ведущий**. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того , чтобы есть».

Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло) Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму, расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

**2-й ведущий.** Советы по питанию.

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и очень солёного.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

**1-й ведущий**. Немало бед и болезней можно предотвратить, если с самого детства питаться рационально. Это значит, что питание должно быть разнообразным: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, крупы и обязательно овощи и фрукты.

Чтобы стройным, сильным быть,

нужно овощи любить!

**Сценка «Спор овощей»**

**Овощи**. Кто из нас, из овощей,

и вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

будет всех полезней?

**Осень**. Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

**Горошек** (*весело*). Я такой хорошенький

зелёненький мальчишка!

Если только захочу,

всех горошком угощу!

**Осень**. От обиды покраснев, свёкла проворчала…

**Свёкла** (*важно*). Дай сказать хоть слово мне,

выслушай сначала.

Свёклу надо для борща

и для винегрета,

кушай сам и угощай –

лучше свёклы нету!

**Капуста** (*перебивая*). Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи!

И какие вкусные пироги капустные!

Зайки-плутишки любят кочерыжки!

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец** (*задорно*). Осень будет довольна,

съев огурчик малосольный.

А уж свежий огуречик

всем понравится, конечно!

**Редиска** (*скромно*). Я – румяная редиска,

поклонюсь вам низко-низко,

а хвалить себя зачем?

Я и так известна всем.

**Морковь** (*кокетливо*). Про меня рассказ не длинный:

кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

и грызи морковку –

будешь ты всегда, дружок,

крепким, сильным, ловким.

**Осень**. Тут надулся помидор и промолвил строго…

**Помидор**. Не болтай, морковка, вздор,

помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

уж, конечно, сок томатный.

Осень. Витаминов много в нём,

мы его охотно пьём!

У окна поставим ящик,

подливайте только чаще,

и тогда как верный друг,

к вам придёт зелёный …

**Дети**. Лук!

**Лук**. Я – приправа в каждом блюде

и всегда полезен людям.

Угадали? Я – вам друг,

я –простой зелёный лук!

**Картошка** (*скромно*). Я – картошка, так скромна!

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

и большим, и малым!

**Баклажаны** (*робко*). Баклажанная икра

так вкусна, полезна…

**Осень**. Спор давно кончать пора!

**Овощи** (*хором*). Спорить бесполезно! (Слышится стук. Все замолкают.)

**Овощи**. Кто-то, кажется, стучит!

Входит доктор Айболит.

**Овощи** (*радостно*). Это доктор Айболит!

**Доктор**. Ну, конечно, это я! О чём спорите, друзья?

**Овощи**. Кто из нас, из овощей,

всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

будет всем полезней?

**Айболит** (*похаживая*). Чтоб здоровым, сильным быть,

надо овощи любить

всем без исключенья,

в этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

и решить я не берусь:

кто из вас вкуснее

кто из вас нужнее!

**2-й ведущий**. Ребята, так что же полезное есть в овощах и фруктах? (Витамины.)

**1-й ведущий**. Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

*Стук в дверь. Входят Мойдодыр, Бактерия и витамины А, В, С.*

**Мойдодыр**. Все Чуковского читали

и меня давно узнали.

Я, Вселенский Умывальник,

знаменитый Мойдодыр,

умывальников начальник

и мочалок командир.

Со мной мои хорошие

надёжные помощники:

старый друг проверенный

полезная Бактерия.

Она и просто, и легко

превращает молоко

в простоквашу и кефир.

*Бактерия протягивает Мойдодыру стакан кефира*.

**Бактерия**. Поправляйся, Мойдодыр!

*Мойдодыр выпивает кефир, благодарит Бактерию.*

**Мойдодыр**. Познакомьтесь – витамины А - вот этот, С и В.

**Все** **вместе**. Нынче к доброй медицине мы покажем путь тебе.

**Витамин** **А**. Чтобы были вы красивы.

**Витамин** **В**. Чтобы не были плаксивы.

**Витамин** **С**. Чтоб в руках любое дело

дружно спорилось, горело!

**Бактерия**. Чтобы громче пелись песни,

жить чтоб было интересней!

**Вместе**. Нужно сильным стать, здоровым,

есть творог, сметану, плов,

соки пить и молоко.

**Мойдодыр**. Эти истины не новы,

только вы ответьте мне:

путь к загадочной стране ,

где живёт здоровье ваше

все ли знают? Дружно скажем «Да!»

*Стук в дверь. Входит Госпожа Культура*.

**Госпожа**. Здравствуйте, ребята. Хотите, я вам расскажу, как однажды после удачного набега на соседей нормандские викинги пировали в своём замке. Тогда, 1000 лет назад, люди ещё не знали про тарелок. Слуги вносили на огромных деревянных подносах дичь, приготовленную целиком. Ножами и кинжалами гости отрезали жирные куски мяса и поедали; громко чавкая и сопя с треском разгрызая и высасывали мозговые кости. А затем остатки бросали под стол, где сидели собаки. Над столами, залитыми пивом, носились рои мух. Измазанные жиром бороды вытирали руками, а руки вытирали об одежду. Зрелище было отвратительным. Случись кому-нибудь из вас оказаться на таком пиршестве, я думаю, у вас, наверно, пропал бы аппетит. Ребята давайте все вместе вспомним правила поведения за столом.

**Мойдодыр**. А можно, я начну! Если вы посмотрите, Госпожа, на наших ребят, то увидите, как красиво все они сидят за столом.

Все умыты, все опрятны.

Ложки держат аккуратно.

**Витамин А**. Быстро, дружно всё съедают,

корни на пол не бросают.

**Витамин С**. Чай на стол не проливают,

потому что твёрдо знают:

**Витамин В**. Кто ест красиво , тот выглядит счастливо.

Когда я ем, я глух и нем .

Не красен дом пирогами, а красен едоками.

**Госпожа**. А может вы ребята нам поможете?

*Ответы детей.*

- Дорогие ребята! Я надеюсь что вы достаточно твёрдо усвоили, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным. Навыки здоровой жизни должны стать для вас столь же необходимы, как воздух, вода и пища.

**1-й ведущий**. А сейчас проведём игру «Можно – нельзя».

Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть.

Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.д.

Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, шоколадные конфеты и т.д.

**2-й ведущий**. Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

**Все**. Мы открыли вам секреты,

как здоровье сохранить,

выполняйте все советы

и легко вам будет жить!

Список использованной литературы

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
2. Зайцев Г.К. Уроки Майдодыра. СПб., 1996.
3. Михалков С.В. Про девочку, которая плохо кушала.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Москва, 2004.
5. Скребло Л.Д. Путешествие в страну питания.