**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«ДОНСКАЯ школа»**

**Симферопольского района Республики Крым**

ул. Комсомольская, д. 87, с. Донское, Симферопольский район, Республика Крым, 297523

тел. (0652) 337-224, e-mail:donskoye@mail.ru



***Сценарий праздника***

***"Разговор о правильном питании".***

***для учащихся начальной школы***

 **Попсуй Л.В.,**

 **учитель начальных классов**

**Сценарий праздника "Разговор о правильном питании".**

**для учащихся начальной школы**

|  |
| --- |
| **Цели:** совершенствовать знания учащихся о здоровом, правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию; сформировать у детей представление о продукте питания- каше, как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака; воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи. **Оборудование:** костюмы для детей, рисунки овощей и фруктов, пословицы и поговорки, реквизит для сценок. **Ход праздника**Под музыку входят на сцену дети и читают стихи. Приветствуем всех, кто время нашелИ в школу на праздник здоровья пришел! Осень пусть стучится дождиком в окно, А в зале у нас тепло и светло! Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесьИ набираем, естественно, вес! Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны, Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны. А сними порядок, уют, чистота, Эстетика. В общем, сама красота! Здоровье своё бережем с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! **Песня о здоровье.****ИГРА** Я называю двустишье. Если вы с ним согласны, говорите хором: "Это я, это я, это все мои друзья". Если не согласны – молчите. Кто из вас всегда готов Жизнь прожить без докторов? Кто не хочет быть здоровым, Бодрым, стройным и веселым? – Кто из вас не ходит хмурый, Любит спорт и физкультуру? Кто мороза не боится, На коньках летит, как птица? Ну а кто начнет обедС жвачки импортной, конфет? – Кто же любит помидоры, Фрукты, овощи, лимоны? Кто поел – и чистит зубки Ежедневно дважды в сутки? Кто из вас, из малышей, Ходит грязный до ушей? Кто согласно распорядкуВыполняет физзарядку? Кто, хочу у вас узнать, Любит петь и танцевать? **Входит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья.** **Карлсон**Ещё ложечку одну… Ой, ушла она ко дну. А! Залезу прямо так – Я руками есть мастак! **Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.** **Карлсон**Пообедал я отлично Этим джемом земляничным. Третью банку съел с утра, А теперь лететь пора… Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается за голову одной рукой, другой за живот. **Карлсон**Мама! Что же такое твориться? Мотор мой не хочет никак заводиться! **Ведущий**Здравствуй, Карлсон! **Карлсон**Привет! **Ведущий** Что грустишь ты? Дай ответ. **Карлсон**Я обкушался варенья, А ещё было печенье. Торт и множество конфет: Очень вкусным был обед. А теперь мотор заглох… Ох, зачем я ел пирог? **Ведущий**Да, друзья, на первый взгляд Стал наш Карлсон толстоват. Разве можно столько есть? На диету нужно сесть! **Карлсон**Чтобы сесть, нужна кровать, А до дома не достать. Кто б на крышу влезть помог? Ох, зачем я съел пирог? Стало плохо мне сейчас! Передо мной всё закружилось, В голове всё помутилось… **Ведущий**Так нельзя его бросать. Надо доктора позвать. Знаю, здесь вблизи сидит Добрый Доктор Айболит. **Карлсон**Не хочу я докторов! Я почти уже здоров. **Ведущий**У тебя ужасный вид, Визит к врачу не повредит. **Айболит** Я добрый доктор Айболит, Если что-то заболит, Времени зря не теряйте, Свою боль мне доверяйте. **Ведущий**Здравствуй, доктор Айболит! **Айболит**Здравствуйте, ребята! Что случилось, что болит? Есть и йод и вата. **Карлсон**Боли, доктор, в голове. Помогите, доктор мне. Не хочу я даже, сладостьВот какая везде слабость… **Ведущий**Карлсон, ты уж не ворчи, Лучше о еде молчи! Сам во всём ты виноват, ел и ел ты всё подряд! **Карлсон**Я мужчина в цвете лет, Ну а вам и дела нет! Всё настал последний вздох! Ох, зачем я ел пирог… **Айболит** Ребята, мера нужна в еде, Чтоб не случиться нежданной беде Нужно питаться в назначенный часВ день понемногу, но несколько раз. Этот закон соблюдайте всегда, И станет полезною ваша еда! Надо ещё про калории знать, Чтобы за день их не перебрать! В питании очень важен режим, Тогда от болезней мы убежим! Плюшки, конфеты, печенье, торты- В малых количествах детям нужны. Запомни Карлсон простой наш совет: Здоровье одно, а второго-то нет! **Ведущий**Проходи Карлсон в зал, присаживайся с ребятами и посмотри наш праздник, наши ребята расскажут, как правильно питаться. А сейчас история про одну девочку. **Дети разыгрывают сценку.**Юля плохо кушает, Никого не слушает. — Съешь яичко, Юлечка! — Не хочу, мамулечка! — Съешь с колбаской бутерброд. Прикрывает Юля рот. — Супик? — Нет. — Котлетку? — Нет. Стынет Юлечкин обед. -Что с тобою, Юлечка? -Ничего, мамулечка! — Сделай, внученька, глоточек, — Проглоти еще кусочек! — Пожалей нас, Юлечка! — Не могу, бабулечка! — Мама с бабушкой в слезах — Тает Юля на глазах! — Появился детский врач — -Глеб Сергеевич Пугач. — Смотрит строго и сердито: — Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она, Безусловно, не больна. А тебе скажу, девица, Все едят: и зверь, и птица, От зайчат и до котят Все на свете есть хотят. С хрустом кот.жует овес, Кость грызет дворовый Пес. Воробьи зерно клюютТам, где только достают. Утром завтракает Слон — Обожает фрукты он. Бурый Мишка лижет мед. В норке завтракает Крот. Обезьяна ест банан. Ищет желуди Кабан. Ловит мошку ловкий Стриж. Сыр и сало любит Мышь. Попрощался с Юлей врач — Глеб Сергеевич Пугач, И сказала громко Юля: — Накорми меня, мамуля! **Ученик 1**Учить уроки чтоб на “пять” И споротом заниматься. Чтоб мозг и мышцы укреплять, Нам надо правильно питаться. **Ученик 2**Об этом стали мы читать Всем классом книгу дружно. Ведь надо очень твёрдо знатьВ каких продуктах, что нам нужно. **«Полезно-вредно».** Я буду вам зачитывать ситуацию. А вы должны ответить полезно это или вредно. 1. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв. 2. После игры в бадминтон, ты выпил сок. 3. Ты отправился в путешествие, не позавтракав. 4. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел. 5. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат. 6. После игры в футбол ты выпил холодную воду. 7. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой. 8. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу. 9. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот. 10. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку. **Ведущий**Каждый знает, что самые полезные продукты – это овощи и фрукты. Спорим мы с братом доныне, Что же вкусней: арбуз или … Ох, обманщики вы, вруши, не растут на елках… Гость тропический у нас Длиннохвостый .... А в подарке у Марины Вкусно пахнут… Детвора и обезьяныЛюбят сладкие… Нужен сахара вагон, Чтоб с улыбкой съесть … **Песня красной шапочки** Если долго-долго-долгоКушать овощи и фрукты Кашу кушать и салаты Соки пить и молоко То конечно, то возможно То наверно-верно-верно Станешь ты большим и сильным И здоровым станешь ты А-а, овощи на столе должны быть всегда А-а, иначе случиться может беда А-а, морковь и петрушка А-а, помидоры и капуста А-а, и зелёный огурец А-а, и зелёный огурец. **Игра с залом в игру “Вершки-корешки”** (Называет овощи, если в пищу употребляют верхнюю часть, то дети встают на цыпочки, Поднимая руки вверх, если нижнюю часть, “корешки” садятся на корточки) морковь, помидор, картофель, репа, огурец, яблоко, тыква, редиска, слива, груша, редька, свёкла, арбуз.**Ведущий**А сейчас частушки, но не обычные, а фруктовые и овощные. **Частушки:**Во саду ли в огороде Яблоки висели, Их хотела я сорватьДа уж птички съели. Посмотри, какое солнцеНа твоём лежит оконце Этот сладкий, сочный фрукт Апельсином все зовут Посмотри какая слива Как сочна и как красива И в компоты и в варенье И ребятам угощенье Лучше лука и морковки Нет на свете овощей Мы добавили их в гречку Ешь скорей и не болей. Бродит Маша между грядВырывает всё подряд Где морковка, где сорняк Не поймёт того никак Надо кушать много каши Пить кефир и простоквашу И не забывай про супчик Будешь ты здоров, голубчик. Кушай овощи, дружок, Будешь ты здоровым! Ешь морковку и чеснок, К жизни будь готовым! **Ведущий:** А как вы считаете, что нужно есть на завтрак? **Постановка сказки «Тарелка каши» Действующие лица: ХрюшаСтепашка Филя** На втором плане стена кухни. На первом плане по краям сцены две кулисы. У правой кулисы стоит плита. Посредине накрытый скатертью стол. Из-за левой кулисы выходит Степашка. Напевая песенку, он начинает готовить завтрак. Степашка ставит на стол кастрюлю, достает пакет молока, наливает молоко в кастрюлю и ставит ее на плиту. **Степашка** (весело напевает себе под нос) С добрым утром! С добрым утром! Пусть погода будет чудной! Пусть веселым будет день… Из-за левой кулисы выходит только что проснувшийся Хрюша. **Хрюша**(подхватывает) Пусть к нам приплывет тюлень! **Степашка** Привет! **Хрюша** (зевая) Привет, Степашка! Что делаешь? **Степашка**Да вот – Варю на завтрак кашу! Степашка достает пачку геркулеса, засыпает крупу в кастрюлю и начинает перемешивать ложкой. **Хрюша (**разочарованно) Опять?! **Степашка**И что с того? **Хрюша** (возмущенно) Вчера! Сегодня! Завтра! И как тебе не лень!? Своею кашей завтрак Ты портишь каждый день! **Степашка**Не порчу, а спасаю! **Хрюша**Не трать напрасно сил – Себя, насколько знаю, Спасать я не просил! Хрюша заглядывает в кастрюлю. **Хрюша** (капризно) Овсянку есть не стану! Пусть лучше лошадь ест! Степашка протягивает Хрюше пустую пачку. **Степашка** (назидательно) Но это не овсянка, А каша "Геркулес" – Совсем другое дело! Хрюша бросает пачку на пол. Степашка накладывает кашу в тарелку и протягивает Хрюше. **Хрюша (**капризничает) Не буду! Не хочу! Мне каша надоела! Степашка ставит тарелку на стол, зачерпывает кашу ложкой и пытается накормить Хрюшу, как маленького. **Степашка** (уговаривая) Попробуй, хоть чуть-чуть! За Филю! **Хрюша о**трицательно мотает головой. **Степашка**За Мишутку! Хрюша отрицательно мотает головой. **Степашка**Хоть за меня! **Хрюша**Ни в жизнь! И за себя не буду! (уворачиваясь) Сказал же, отвяжись! Степашка накладывает кашу себе в тарелку, садится за стол и начинает есть. **Степашка**В сто раз вкусней вчерашней! **Хрюша**Не правда! Врёшь-врёшь-врёшь! **Степашка** (обиженно) Пока не съешь всю кашу, Гулять ты не пойдешь! Степашка встает из-за стола и уходит из комнаты. **Хрюша**А так уже не честно! Наказывать? За что? Ну, ладно, съем – не тресну! Хрюша решительно берет ложку, замахивается ей на кашу, но потом снова бессильно кладет на стол. **Хрюша**(со вздохом) Помог бы что ли кто… Из-за кулисы выходит Филя. **Филя** (принюхиваясь) Как пахнет аппетитно! Привет! **Хрюша** (радостно) Привет, привет! Хрюша пододвигает свою тарелку к Филе **Хрюша**Вот! Ешь! Полезно! Сытно! Филя берет ложку и начинает есть Хрюшину кашу, но вдруг останавливается. **Филя**А ты не хочешь? **Хрюша**Нет! Филя начинает с аппетитом кушать. **Филя** Напрасно! Очень вкусно! Хрюша берет со стола и с восторгом разглядывает пустую тарелку. **Хрюша**(радостно) Ты просто молодец! Ура! В тарелке пусто – Мучению конец! Свобода! В комнату возвращается Степашка. **Степашка**Здравствуй, Филя! (Хрюше строго) Доел ты или нет? **Хрюша**Доел! Смотри! Хрюша вручает Степашке пустую тарелку. **Филя**Но ты не… **Хрюша (**Филе шепотом) Не выдавай секрет! (Степашке громко) Всё было вкусно очень! **Степашка** Могу добавки дать! **Хрюша** (в ужасе) Не надо! **Филя** Он не хочет! **Степашка**Тогда пошли гулять! Хрюша, Филя и Степашка уходят из комнаты. Плита и стол исчезают. На втором плане комната сменяется парком. Из-за правой кулисы выходят Степашка и Филя. Хрюша плетется позади. **Степашка**Давайте в той аллее Найдем пиратский клад! **Филя**Нет, лучше кто быстрее До речки и назад! Все трое бросаются бежать и скрываются за левой кулисой. Через некоторое время из-за правой кулисы выбегает Степашка и радостно прыгает посреди сцены. **Степашка** (радостно) Я первый! Первый! Первый! Ура! Прибегает Филя. **Филя**А я второй! **Филя** (удивленно) А Хрюша где? **Степашка** (со вздохом) Наверно, Уже ушел домой! Он бегает так быстро, Что нам и не догнать! Из-за кулисы появляется уставший Хрюша и падает на край ширмы.**Хрюша** (тяжело дыша) Ох! Еле дотащился! Степашка (торжествуя) И если хочешь знать, Последним! **Хрюша** (в растерянности) Быть не может! (испуганно) А я не заболел? Да что со мной? **Филя**Похоже, Ты мало каши съел! **Хрюша**Как так? **Степашка**В ней наша сила! **Филя** Кто мало каши ест, Тот слаб! **Хрюша**(умоляюще) Степашка! Филя! Несите "Геркулес"! Перловку! Гречку! Манку! Хоть ложку! Хоть чуть-чуть! Я съем всё без остатка! Я буду! Я хочу! **Танец « Танец поварят»»** Степашка уходит и возвращается с кастрюлей каши. Он ставит ее на край ширмы. Хрюша достает ложку и начинает есть прямо из кастрюли. **Хрюша**Хочу быстрей всех бегать И прыгать высоко! Хочу, чтоб все победыДавались мне легко! И если вы, ребята, Хотите не отстать, Отказываться надоОт каши перестать! **Дети исполняет песню** “Далеко, далеко на лугу пасутся ко…” Корова – правильно корова “Пейте дети молоко, будете здоровы!” **Ведущая:** Молоко – это ещё один продукт, который обязательно должен быть в вашем рационе. А какие продукты получают из молока? Попробуйте отгадать наши загадки: Из него так много разных Вкусных делают вещей! И всегда, с пелёнок, сразуВсех их кормят малышей. Нам даёт его корова, И, конечно, ты легкоУгадаешь это слово: Это слово …(молоко) Он жёлтым и солёным вышел, Его ужасно любят мыши, И в нём бывает много дыр. Кто он? Конечно, это …(сыр) Бутербродов без него Просто не бывает. В каши разные его Часто добавляют. Мажется легко оно, И, конечно, ясно, Имя есть ему одно, Это имя: … (масло) Он рыхлый, белоснежный, На вкус бывает нежный, С ним делают пирог, Зовут его …(творог) В удивительном продуктеЕсть и молоко, и фрукты В нём бывают понемногу. Кто же он? Конечно, …(йогурт) **Ведущий**Главное в жизни это здоровьеС детства попробуйте это понять. Главная ценность это здоровье! Его не купить, но легко потерять. Наши болезни расскажут потомКак мы живём и что мы жуём Спортом тело своё укрепляйте Пищу полезную употребляйте **Карлсон**Спасибо, ребята теперь буду знать И строго режим питания соблюдать Без помощи вашей совсем бы засох Ох, зачем же я съел тот огромный пирог… **Ведущий** Когда похудеешь, ты к нам прилетай Пляски и танцы учить начинай На пользу движения, музыка, смех Смотри, как ребята радуют всех! **Ведущий** Друзья, нам прощаться настала пора. Уносится ветром весна со двора. Но чтоб не случилось, всегда человек Здоровья другому желает на век! Мы “Здравствуйте!” вам напоследок кричим, Дыханьем весны всех одарим! |

 **Песенка о хорошем настроении.**

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,

Если вам не в радость солнечный денёк,

Выпейте стаканчик травяного чая,

Музыку включите, и хандра пройдёт.

**Припев:**

И улыбка, без сомненья,

Вдруг коснётся ваших глаз

Ихорошее настроение

Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,

Вам они подарят радость без труда.

Мы же понимаем, что здоровье наше

Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.