***Сценарий праздника***

***«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»***

***для учащихся начальной школы***

**Цель:** Формировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, воспитывать у детей культуру здоровья.

**Действующие лица:** Ученики, Незнайка, Сиропчик, Пончик, Пилюлькин, Знайка,   
 Синеглазка, фрукты, овощи, ведущий.

**Оборудование:** Суп быстрого приготовления в стакане, сухарики «Кириешки», чипсы, чупа-чупс, кока-кола.

Праздник проходит в классе. Зрители рассаживаются на стульях.

Артисты стоят у классной доски.

**1-ый ученик:**   
У нас сегодня праздник,   
Мы ждём гостей с утра.   
Чтоб с вами поделиться,   
Секретами здорового житья.   
 **2-ой ученик:**   
Мы будем откровенно,   
Рецепты выдавать.   
Ведь наши дети знают,   
Как здоровье укреплять.   
 **3-ий ученик:**   
В отличном настроенье,   
И в дружной обстановке.   
Мы время проведём,   
Для пользы, с нужным толком.   
 **4-ый ученик:**  
Научим правильно питаться,   
Режим свой соблюдать.   
Зарядкой заниматься,   
И чаще улыбаться.

**Ведущий**: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровом питании. 

**5-ый ученик:**   
День особенный у нас!   
День здоровья! Без прикрас!   
Будем мы и веселиться,   
Будем многому учиться:   
Как здоровыми всем быть,   
Фрукты, овощи любить.

**6-ой ученик:**   
Друзей здоровья вам покажем.   
У них что спросят, они расскажут   
Ребятам всем о деле важном,   
Как сильным вырасти, отважным!

**Ведущий:**Какого человека можно назвать здоровым?   
(ответы детей)

**Ведущий:** Наше здоровье зависит только от занятий физкультурой?  
(ответы детей)

**Ведущий:** Молодцы! Конечно же и от правильного питания! И так мы начинаем!  
В одном сказочном городе жили коротышки. Коротышками их называли, потому что они были очень маленькие.  
Каждый коротышка был с небольшой огурец. В городе у них было очень красиво. Вокруг каждого дома росли цветы: маргаритки, ромашки, одуванчики. Там даже улицы назывались именами цветов: улица Колокольчиков, бульвар Васильков, аллея Ромашек. А сам город назывался Цветочным. Он стоял на берегу ручья. Этот ручей коротышки называли Огурцовой рекой, потому что по берегам ручья росло много огурцов. В одном домике на улице Колокольчиков жило 16 малышей – коротышей.

**Ведущий:** Давайте познакомимся с некоторыми малышами.

**Конкурс:** «Узнай по имени коротышку».

**- Мало что знает и умеет, хотя считает, что знает и умеет многое. ( Незнайка)**

**- Любит воду с сиропом. ( Сиропчик)**

**- Сладкоежка. ( Пончик)**

**- Малыш, который всё знал. ( Знайка)**

**- Врач Цветочного города. ( Пилюлькин)**

**- Девочка с синими глазами. ( Синеглазка)**

**Ведущий:** Молодцы, правильно назвали героев!

И вот однажды……

**1-ый ученик:** Синеглазка собирала у себя в саду сочную, сладкую землянику.

**2-ой ученик:** И увидела своих друзей – Незнайку, Сиропчика и Пончика.

**3-ий ученик:** Они шли по дорожке, а в руках у них было…..

**Ведущий:** Что же у них было в руках? Давайте узнаем.

**Синеглазка:** - Вы куда идёте и что это у вас в руках?

**Незнайка:** - Это наш очень вкусный обед, мы можем и тебя угостить!

**Синеглазка:**- Ой, что вы разве это вкусно? Разве это можно назвать обедом?

**Сиропчик:** - Конечно можно! Ты только посмотри, какая у нас вкуснятина есть!

**Незнайка:** Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту.

.**Пончик:** «Кириешки» и хот-доги

Уплету за обе щёки!

**Сиропчик:** Чипсы просто объеденье

Хрущу ими с упоеньем!

**Незнайка:** Чупа –чупсы я люблю

Наслаждаюсь ими.

**Сиропчик:** Кока–колу часто пью

С друзьями я своими!

**Синеглазка:** Ваша любимая еда

Очень, очень ведь вредна!

**Незнайка:** Бред всё это, ерунда

У нас ведь всё прекрасно

Лучше уж отстань ты, ясно?

**Пончик:** Что едим не твоё дело,

Будем есть всё это смело!

**Ведущий:** И пошли наши герои дальше.

**Синеглазка:** До беды рукой подать, надо срочно вас спасать!

**Ведущий:** Синеглазка побежала к Пилюлькину и к Знайке. А тем временем наши герои…

**Пончик:** Ой, как вкусненько всё было, съем–ка чипсиков ещё!

**Сиропчик:** Газировочки попью, кириешки я запью!

**Незнайка:** Ну, а супчик – просто класс! Что она пугала нас?

**Все вместе:** Ой, ой, ой, что за прикол?

Мой живот меня подвёл!!

Поскорее все сюда, ой беда, беда, беда!!!

**Синеглазка:** (рассерженно) Вот вам «вкусная еда»!

**Пилюлькин:** «Пепсикольная» реклама

Нас зовет по всем программам

Пить напитки, газировки.

А в них такая дозировка

Разных вредных элементов.

Навредят в один момент нам.

Ваш желудок, печень, почки

Пострадают, между прочим!

**Знайка:** А теперь пора нам вспомнить

Про любимый наш Макдоналдс.

Если часто там питаться,

Можно вскоре повстречаться

С лишним весом и гастритом.

Пища быстрая вредит нам!

**Незнайка, Пончик, Сиропчик:** Что же делать, как же быть? Ой, живот болит, болит!

**Пилюлькин:** Надо срочно вас лечить!

**Незнайка:** А что же тогда есть?

**Пилюлькин:** Кушай фрукты и кефир,

Овощи клади в гарнир.

Мясо, рыбу, свежий сок

Будешь ты здоров, дружок.

**Пончик:** Вместо чипсов есть траву  
 Я, ребята, не смогу.  
 Не вкусно это ведь совсем,  
 Я такое ведь не ем!

**Знайка:** Полезная пища может быть вкусной,  
 Если ее приготовить искусно.  
 А для этого всегда  
 Придут на помощь повара.

**Синеглазка:** Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,  
 Что всем необходимо полезное питание.  
 И помните об этом: идя по магазинам,  
 Не сладости ищите, ищите витамины.

**Незнайка:**  Убедили вы меня.  
 Питаться правильно начну я.

**Пончик, Сиропчик:** И мы будем правильно питаться, по крайней мере будем стараться!  
 А витамины где искать, они, что прячутся?

**Знайка:** И совсем они не прячутся!

**Виноград:** Я - красавец-Виноград,  
 Очень, дети, вам я рад!  
 Виноград бывает разный:  
 Черный, желтенький и красный.  
 Есть зеленый, крупный, мелкий.  
 Виноград все, любят детки.  
 Виноградный сок полезный,  
 Прогоняет он болезни!

**Груша:**  Груша – всем известный фрукт.  
 Я расту и там и тут.   
 Желтая, спелая,   
 Сочная, да зрелая.   
 Сок мой тоже всем полезен,  
 Помогает от болезней!

**Помидор:**Очень важный я сеньор,  
 Спелый, сладкий помидор.  
 Красный, сочный я и гладкий,   
 Угощаю всех, ребятки.  
 Кто мой сок томатный пьет,  
 Не болеет целый год!

**Капуста:** И я, сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, в борщи, в салаты

Я конечно, пригожусь.

А какие вкусные

Щи мои капустные!

**Лук:**А кто любит, дети лук –

Вырастает быстро вдруг.

**Тыква:** А кто тыкву уважает,

Тот здоровым вырастает.

**Незнайка, Пончик, Сиропчик:** Теперь мы знаем, где витамины искать! Спасибо вам!

**Ведущий:** Поиграем в игру, которая называется « Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть [мешок](http://www.lamoda.ru/p/NI464BUII461/) большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Исполнение частушек:**

Посидим у самовара

И частушки сочиним

Про здоровое питанье

Рассказать мы вам хотим.

Вы не пейте газировки

Не балуйте с чипсами

Соки, фрукты, каша, хлеб –

Вот хороший вам обед.

Молоко, творог, сметана

Для здоровья хороши

Я люблю продукты эти

Кушать часто, от души!

Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и весёлым

Ешь побольше овощей,

Фруктов, кашек и борщей!

Наш салатик овощной

Вкусный и полезный!

Вы не кушали такой –

Кусочками нарезанный!

Мы продукты для здоровья

Выбираем от души.

Любят мамы, любят папы

И конечно, малыши!

Мы частушки сочинили

И представили на суд

Про здоровое питанье

Стихи наши вам не врут!

**Пилюлькин:** Вам, надеюсь, все понятно?

Главным правилом, ребята,

Должен стать один совет:

**Герои хором:** Мы живём, не чтобы есть!

**1-ый ученик:** А едим, чтоб просто жить.

**2-ой ученик:** Строить города, учить.

**3-ий ученик:** Путешествовать по странам.

**4 -ученик:** Покорять все океаны.

**5-ый ученик:** Создавать, творить, писать.

**6-ой ученик:** Улыбаться и мечтать.

**Все:** Быть счастливым и здоровым

Вот питания основы!