Сценарий праздника
«Правильное питание – залог здоровья»
для учащихся начальной школы

Подготовила учитель начальных классов **Румянцева Елена Александровна**.

**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!

**Информационные ресурсы:**

1. Н.Носов « Приключения Незнайки и его друзей»
2. Вкусные частушки <http://edu.convdocs.org/docs/211/index-4885.html>
3. Детская творческая студия КАЛЯКИ МАЛЯКИ - <http://www.kalyakimalyaki.ru/paper241.html>
4. Vse о здоровом образе жизни - <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/stihi-o-pravilnom-pitanii>