

## За здоровый образ жизни

**Цель:** Познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, перечнем продуктов питания, содержащих витамины.

**Задачи:** Обучать соблюдению правил рационального питания, формирование у учащихся потребности вести здоровый образ жизни. Развивать познавательный интерес, коммуникативность.

**Оформление сцены:** плакаты с эпиграфом «Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля»; «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!»; «Цветок здоровья», мини-таблицы и рисунки с названием витаминов и перечнем продуктов.

### Ход праздника

**1 ученик:** Приветствуем ребят и их родителей, учителей, директора и заместителей. Кто с нами в путь отправиться готов. Свое здоровье сбережем без докторов.

**2 ученик:**

Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурой дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» – скажи, закрыт им путь.

**Ведущий:** Древний философ утверждал: «Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля». Что же такое здоровье?

*(на сцене поочередно появляются ребята, которые в процессе своих высказываний выстраивают цветок здоровья. Высказывания записаны на лепестках).*

- **здоровье – это самое большое богатство**
- **здоровье – это красота**
- **здоровье – это сила и ум**
- **здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается**
- **здоровье – это долгая счастливая жизнь**
- **здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным**
- **здоровье – это то, что нужно беречь. Его не купишь ни за какие деньги.**

**Ведущий:** Важнейшим пунктом в сохранении здоровья является правильное питание.

**3 ученик:**

Мы ведем наш разговор  
О полезной пище.  
И напомним вам совет,  
Он не будет лишним –  
Прежде чем за стол вам сесть,  
Призадумайся, что съесть!

**Девочка:**

Какую пищу есть полезно детям?  
Вопрос заботит каждую из мам.  
Строительную функцию отводят  
Таким необходимым нам белкам.  
Важней всего, чтоб в меню были  
И сыр, и рыба, и орех.  
А также мясо, творог, яйца.  
Тогда здоровьем поразим мы всех.

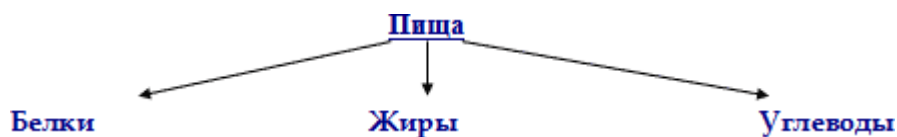
**Мальчик:**

А как же обойтись без углеводов?  
Волнуется бабуля по утрам.  
Они с жирами вместе в непогоду  
Тепло поддержат в организме нам.

**4 ученик:**

Наша песня напрямик  
Всем вам точно говорит:  
И белки и углеводы,  
Безусловно, все важны.  
Ну, а также организму  
Требуются и жиры.

*(в процессе выступления заполняется схема питания:)*



**Ведущий:** Но только ли из белков, жиров и углеводов состоит наша пища?

**5 ученик:**

Я «Здоровье на тарелке»  
Изучал вчера не зря.  
И теперь я знаю в пище  
Минеральные есть вещества.

*(дополняет схему табличкой «минеральные вещества»).*

### **Команда Всезнаек :**

1. Знаете ли вы, что в теле человека содержится около 300 гр. Поваренной соли. Она помогает удерживать в нашем теле воду. Благодаря ей наша пища переваривается, а вредные микробы погибают. Суточная потребность ее составляет 10-15 граммов, а избыток вреден, т.к. приводит к повышению кровяного давления.
2. Соли кальция нужны организму для роста костей. Они регулируют работу сердца, участвуют в процессе свертывания крови.
3. Соли фосфора необходимы нервным клеткам и для здоровья зубов.
4. Соли железа необходимы, чтобы наши клетки получали достаточное количество кислорода.
5. Соли магния регулируют работу сердца.

**Ведущий:** В чем же заминка, ищем причины...

**Все:** Мы позабыли назвать витамины! *(один ученик дополняет схему словом «витамины»).*

### **6 ученик:**

Живут витамины  
В стране Витаминии,  
И в этой стране  
Не бывает уныния.  
Жильцы ее силой и бодростью славятся,  
С любой болезнью запросто справятся.

**Ведущий задает вопрос зрителям:** А какие витамины знаете вы? (по ходу ответов на сцене появляются ученики с табличками А, В, С, Д).

### **Инсценировка «Кто важнее».**

#### **Ведущий:**

Витамины А, В, С  
примостились на крыльце,  
И кричат они, и спорят:  
Кто важнее для здоровья?

### **Витамин А:**

- Я, – промолвил важно А,
- Не росли бы без меня.

### **Витамин С:**

- Я, – перебивает С,
- без меня болеют все,

### **Витамин В:**

- Нет, – надулся гордо В,
  - Я нужнее на земле.
- Кто меня не уважает  
Плохо спит и слаб бывает.

### **Ведущий:**

Так и спорили б они  
В ссоре проводя все дни,  
Если б Петя ученик  
Не сказал им напрямик:

### **Петя:**

- Все вы, братцы, хороши  
Для здоровья и души.
- Если б вас я всех не ел,  
Все болел бы и болел.
- С вами всеми я дружу  
Я здоровьем дорожу!

### **Команда Всезнаек:**

1. Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.
2. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.
3. Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».
4. Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.
5. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.

### **Ведущий:** Где же живут витамины?

Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов. *(после прочтения стихотворения каждый «витамин» прикрепляет информационный листок с перечнем продуктов).*

### **Витамин А:**

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
Он и в масле, в жирном сыре.  
И, конечно, в рыбьем жире.  
И в печенке, и в желтке  
Он бывает в молоке.  
И морковь, и абрикосы  
Витамин «А» в себе носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.

### **Витамин В:**

Рожь, пшеница и гречиха,  
Печень, дрожжи и сырок,  
Вкусный от яиц желток –  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» – в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.

### **Витамин С:**

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
И в салате, в щавеле,  
Поищите на земле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!

### **Витамин Д:**

«Д» находится всегда  
В молоке и в рыбьем жире,

В масле сливочном и в сыре.

Это вкусная еда.

**Ведущий:** В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

**Ученик:**

Чтобы расти здоровыми, красивыми  
Должны мы подружиться с витаминами.  
Их очень много – целый алфавит  
И каждый витамин по своему звучит.

**Ученица:**

"А" – служит для сиянья наших глаз,  
"В" – будут нервы крепкие у нас,  
"С" – полезен для зубов и для костей  
Им даже можно угощать гостей.

**Ученик:**

"D" – словно лучик солнышка весеннего  
Хорошее подарит настроение.  
Сердечку бодрому и чтобы не скучали  
Нам нужен "Р" – он есть в зеленом чае.

**Ученица:**

Никак нельзя оставить в стороне  
Прекрасный витамин с названием "Е".  
Смешно, но важно для красивой кожи  
Он в масле есть и в облепихе тоже.

**Ведущий:** И вот как-то на огороде разгорелся спор между овощами, кто наиболее полезен. *(На сцене появляются ребята в костюмах овощей для инсценировки).*

**Инсценировка «Спор овощей» И. Семенова**

**Ведущий:**

Урожай у вас хорош,  
Уродился густо:  
И морковка, и картошка,  
Белая капуста.  
Баклажаны синие,

Красный помидор  
Затевают длинный  
И серьезный спор:  
Кто из них, из овощей,  
И вкуснее и нежней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
Выскочил горошек –  
Ну и хвастунишка!

**Горошек** (*весело*):

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

**Ведущий:**

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала...

**Свекла важно:**

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свеклу надо для борща  
И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –  
Лучше свеклы нету!

**Капуста** (*перебивая*):

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки,  
Угощу ребят кочерыжкой сладкой.

**Огурец** (*задорно*):

Очень будете довольны,  
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 недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.

**Ведущий:**

Тут надулся помидор,  
И промолвил строго...

**Помидор:**

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.  
Витаминов много в нем,  
Мы его охотно пьем!

**Лук:**

У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще.  
И тогда, как верный друг,  
К вам придет зеленый... Лук!  
Я – приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я – ваш друг,  
Я – простой зеленый лук!

**Картошка** (*скромно*):

Я, картошка, так скромна –  
Слова не сказала...  
Но картошка так нужна  
И большим и малым!



**Все:**

Спор давно кончать пора!  
Спорить бесполезно! (*стук в дверь. Овощи замолкают*)

**Все:**

Кто-то, кажется стучит... (*появляется Айболит*)  
Это доктор Айболит!

**Айболит:**

Ну, конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

**Все:**

– Кто из нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всем полезен?

**Айболит** (*расхаживая*):

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить.  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

**Команда Всезнаек:**

1. Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.
2. В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.
3. Знаете ли вы, что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.
4. Знаете ли вы, что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».

**Ведущий:**

Я прошу Вас в заключение:  
Оцените все значенье  
Пищевого рациона как важнейшего закона.  
Современный ученик, будь он молод иль велик,  
В пище толк обязан знать,

То что ест – все понимать.  
Чтобы вырасти здоровым,  
Энергичным и толковым,  
Витамины – каждый день!

**Доктор Айболит:**

Кто здоровым хочет быть,  
Не болеть и не хандрить,  
Пусть полюбит витамины –  
Враз исчезнут все ангины!  
Если хочешь быть здоров,  
Позабудь про докторов.  
Спортом лучше занимайся,  
В речке плавай, закаляйся.  
Витамины не забудь,  
В них – к здоровью верный путь!