**МАОУ Суерская общеобразовательная школа**

**Сценарий агитбригады "О пище здоровой замолвите слово"**

**Составила: учитель начальных**

**классов Левчук Л.А.**

**с.Суерка – 2016г.**

**Сценарий агитбригады "О пище здоровой замолвите слово"**

**Ведущий**

Проблема актуальная – **здоровое питание!** (хором)  
Должны найти мы в зале **сегодня понимание! (**хором)  
Чтоб нам расти здоровыми и быстро развиваться,

Нам нужно с юных лет всем **правильно питаться!** (хором)

**-** Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  
- А что такое «Здравствуй»?  
- ВСЕ: **Лучшее из слов**- Потому что «Здравствуй!»  
- Значит (все): **«Будь здоров!»**

1. Я – Максим, занимаюсь спортом.

2. Я – Лера, люблю петь.

3. Я – Антон, разгадаю любой кроссворд.

4. Я – Данил, увлекаюсь техникой.

5. Я - Сергей, играю в шахматы.

6.Я – Лена, люблю ролики, лыжи, коньки.

7. Я – Антон, занимаюсь городками.

8. Я – Маша, хочу быть учителем музыки.

9.Я – Игорь, люблю плавать.

10. Я – Маша, танцы – мое главное увлечение.

11. Меня зовут (сказать по-немецки) Алена, я люблю немецкий язык.

Все: А все вместе мы ученики 4А класса Суерской школы.

- И мы представляем

- вашему вниманию

- выступление

- на тему

Все: **«О пище здоровой замолвите слово!»**

**(на мотив песни «Мы начинаем КВН»)**

Мы начинаем наш рассказ для чего? Для того,

Чтоб не осталось в стороне никого, никого,

Пусть не решить нам всех проблем, не решить всех проблем,

Но быть здоровым нужно всем, нужно всем, важно всем!

- Ребята, а вы знаете, что жизнь без пищи не возможна? Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой. Организм, пища и среда образуют единое целое.

- А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

- Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.

- Да, человеку необходима пища!

- Потому что пища – строитель!

- Потому что пища помогает расти,

- Пища – источник энергии.

Пища поддерживает тепло в организме.

Пища необходима, чтобы быть

Все: **здоровым!**

- Уже давно доказано, что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ.

- В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов.

- И мы сейчас покажем, какую важную роль в питании играют витамины:

(Девочки играют в мяч)

Д1: Ой, девчонки, передо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.

 (*(Мальчик подносит стульчик, усаживает «больную»)*

М: Так нельзя ее бросать!  
Надо доктора позвать!   
  
 Д1: Не хочу я докторов!  
Я почти уже здорова!   
  
 Д2 : У тебя ужасный вид.  
Визит к врачу не повредит.   
  
 М: Послушай! У меня болели уши,  
Так мне в день по три укола  
Месяц медсестра колола!  
И, как видишь, жив-здоров  
И живу без докторов!   
  
 Д3: Без уколов можно жить -  
Начинай таблетки пить.  
Вот тебе таблеток куча -  
Я купила на всякий случай.   
*(Дает мешок, на котором написано: "Таблетки")*   
  
 Д4: У меня есть пожеланье -  
Занимайся обливаньем!  
Я вот эту процедуру   
Не меняю на микстуру.  
И в мороз, и в жаркий день  
Закаляться мне не лень!  
*(в руках тазик и полотенце)* 

М: Физкультура - вот рецепт!  
Больше двигайся давай!  
Бегай, прыгай, приседай!  
Мяч лови и мяч кидай!  
Приготовился? На старт!  
*(кидает мяч больному)*   
  
 Д1: Погоди! Нам с тобой не по пути.  
Лишь подумаю про спорт,   
Страх – меня берет.   
*(вытирает пот со лба)*   
  
ВСЕ: Врача! Врача!   
  
**Доктор (роль играет мама):** Здравствуйте, ребята!  
Что случилось? Что болит?

Д1: Боли, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне,  
У меня такая слабость -  
Не хочу я даже сладость!   
  
**Доктор**: Сейчас осмотр проведу,  
Чем смогу - тем помогу.  
Ручки слабые, ножки тоже...  
Та-ак, на что ж это похоже?  
Ну-ка, рот открой пошире:  
Раз и два, и три, четыре.  
Зубы все пока на месте.  
Посоветуемся вместе.   
  
 1: Надо дать больной таблетки!   
 2: В нос закапать из пипетки!   
 3: Надо выпить порошок!   
 4: Антибиотиков - мешок!   
 5: Надо дать ей микстуры!   
 6: Справку дать от физкультуры!   
  
**Доктор:** Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!  
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!  
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!  
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!   
  
ВСЕ: Ерунда! Не верим!

*Выходят дети - Витамины.*   
**Сценка «Спор витаминов»**

**Доктор:** Послушайте спор витаминов.

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.

Чтобы зубки были крепкими,

Чтобы глазки были меткими,

Чтоб скорее подрастать,

Надо есть не забывать

Витамины группы А

Вот они! Мои друзья!

Морковь:

 Вам советую, ребята,

пейте сок морковный.

И за папу, и за маму

пейте на здоровье!

Помидор:

Красен, сочен помидор,

полон витаминов я,

Сок попробовать томатный,

предлагаю вам, друзья!

Капуста:

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же мне без хруста,  
Если я капуста.

**Витамин С:**  
– Я – перебивает С –  
Без меня болеют все

Чтобы реже простужаться

И с болезнями сражаться,

В пище я необходим,

Для здоровья незаменим.

Я ведь щит перед болезнью.

Знайте, очень я полезен.

Поприветствуйте скорей

Славных всех моих друзей!

Чеснок:

Чесночок я злючий, жгучий,

Для болячек я колючий.

От меня пройдет недуг,

Ешь меня, сердечный друг!

А когда меня едят

«аппетитно» говорят.

Малина:

Я вкусна, сладка, сочна

Ягодка-малина.

Принимайте при простуде

Вместо аспирина.

**Витамин В:**  
– Нет – надулся важно В,  
Я нужнее на земле.  
Кто меня не уважает,  
Плохо спит и слаб бывает

Витамины группы В

Легко найдете вы в еде!

Свекла:

Есть я в «шубе» и борще,

Словом, я всегда в еде.

Всем придам я аппетит.

Никто от меня не убежит.

Свой бордовый цвет

Подарю всем вам! Привет!

Яблоко:

Сок яблочный полезен,

помогает от болезней.

От докторов, вы без сомнения,

ищите в яблоках спасение.

Салат:

Вас всегда я поддержу,

От всех печалей огражу!

Настроенью родной брат  
Я – кудрявенький салат!

Лимон:

Я желтенький лимончик,

Сто благ в одном лице.

Скушай витаминчик и А, и В, и С.

**Доктор:**  
Так бы спорили они,  
В споре, проводя все дни,  
Если б мальчик-ученик,  
Не сказал им напрямик:

**Мальчик-ученик:**  
– Все, Вы, братцы, хороши,  
Для здоровья и души,  
Если б вас я всех не ел,  
Всё болел бы да болел.  
С вами всеми я дружу  
Я здоровеньким хожу!

ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы,   
  
ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы,   
  
ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, кипело!   
  
ВИТАМИН : Чтобы громче пелись песни,   
  
ВИТАМИН Е: Жить чтоб было интересней,

 ВСЕ: Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов.

**Доктор**: Эти истины не новы!

Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!  
Витамины потребляй  
И здоровье прибавляй!   
  
  Фрукты, овощи на завтрак

   Очень детям нравятся.

    От здорового питания

    Щёчки аж румянятся!

*(На мотив песни “Если хочешь быть здоров”)*

1. Лук, петрушка,  
   Помидоры и морковь  
   Жуй все это,  
   Если хочешь быть здоров.  
   Ешь свеклу, яблоки, капусту –   
   И живи до ста годов!
2. Нам полезны  
   Не конфеты, не пломбир,-  
   А сметана, творог, молоко, кефир!  
   Ешь каждый день продукт молочный –  
   Сможешь покорить Памир!
3. А еще секрет один откроем вам:  
   Организм рад будет кашам и супам.  
   А если, рыбки съешь кусочек,  
   То недуг отступит сам!
4. Жизнь дана нам, чтобы много успевать!  
   Жалко тратить жизнь на то, чтобы хворать!  
   А значит нам к еде здоровой  
   Нужно с детства привыкать!