СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА «ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!»

Ведущий: - Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Здравствуйте! В обычном для нас приветствии скрыт особый смысл – пожелание здоровья.

В: - «Здоровье всего дороже»,- говорили наши предки, а чтобы сохранить здоровье до глубокой старости нужно следовать определенным правилам. Знаете ли вы эти правила? Сейчас проверим.

В: - Проведем игру. Вы внимательно слушаете мои слова и, если вы с ними согласны говорите: « И я».

- Чтобы быть здоровым я:

- чищу зубы два раза в день;

- занимаюсь зарядкой;

- одеваюсь по погоде;

- ем снег;

- мою руки перед едой;

- принимаю витамины;

- увлекаюсь спортом;

- соблюдаю правила безопасного поведения;

- читаю в темноте.

В: - А сейчас мне бы хотелось пригласить на сцену моих помощников. Они помогут каждому из вас сохранить здоровье. А кто это, вы узнаете, отгадав загадки.

«Лечит от семи недуг», - говорили так про... (лук)

**Лук:**

**Я- приправа в каждом блюде**

**И всегда полезен людям,**

**Ну, конечно, я ваш друг,**

**Я простой зеленый лук!**

В: - Лучше многих докторов лечит вкусная ... (морковь)

**Морковь:**

**Про меня рассказ недлинный:**

**Кто не знает витамины?**

**Пей всегда морковный сок и грызи морковку,**

**Будешь ты тогда, дружок,**

**Крепким, сильным, ловким.**

В: - Всем полезна и мила круглобокая ... (свекла)

**Свекла:**

**Свеклу надо для борща и для винегрета**

**Кушай сам и угощай-**

**Лучше свеклы нету!**

В: - В песне рассказал Антошка, как полезно есть ... (картошку)

**Картофель:**

**Я - картофель,**

**Скромен очень, слова не сказал бы.**

**Но картофель нужен очень и большим, и малым!**

В: - А вот и мои помощники. Вы удивлены? Это не просто овощи, которые каждый из вас видит на своем обеденном столе, это и лекарственные растения. Недаром в старину место, где выращивали лекарственные растения, называли аптекарским огородом.

**Л: - Минуточку, минуточку... О чем выговорите, разве можно считать морковь, свеклу и тем более картофель лекарственными растениями. Только я лук репчатый, по - настоящему полезное растение. Во мне содержится много полезных веществ: витаминов, эфирных масел. Луковая кашица и сок широко используются для лечения простудных заболеваний. Свежие листья луковиц помогают справиться с мозолями. Ученые придумали множество лекарств на основе вытяжки из лука. Все они помогают активно бороться со многими микробами.**

В: - Действительно, лук репчатый очень полезное растение. Его удивительные свойства объясняются содержанием в луке большого количества полезных веществ - эфирных масел. Именно эфирные масла раздражают глаза человека при чистке лука и вызывают слезотечение. Проведем эксперимент, проверим, сможет ли участник эксперимента по запаху обнаружить лук среди других полезных овощей.

Проводится эксперимент.

В:- Помните, что очищенная луковица сохраняет свои полезные свойства не более 15 минут. В течение этого времени все эфирные масла улетучиваются.

**М: - Морковь тоже – очень ценный пищевой продукт, в нем много витамина А, так необходимого для зрения. Свежий морковный сок издавна применяли для лечения ран, ожогов и обморожений. Его обеззараживающее действие так велико, что врачи рекомендуют полоскать соком моркови горло при ангине.**

**Из семян моркови изготавливают порошки и лекарства, улучшающие работу сердца, сосудов, кишечника. Употребление моркови в пищу повышает аппетит. Полезные свойства моркови проявятся в полной мере, если вместе с этим овощем принимать продукты, содержащие жиры. Например, заправить морковный салат майонезом или растительным маслом.**

В: - У людей, которые постоянно едят морковь зоркие глаза, но существует также понятие об орфографической зоркости, т.е. об умении писать без ошибок. Предлагаю вставить пропущенные буквы в слове **« морковь».** Проводится конкурс.

**К: - Всем известны полезные свойства картофеля. Картофельный сок помогает справиться с болезнями кишечника и желудка. А вдыхание горячих паров сваренного картофеля - лучшее средство от кашля. Без этого растения невозможно себе представить не только современную кухню, но и современную медицину, так как основой для приготовления большинства таблеток служит крахмал – вещество, которое можно получить только из картофеля.**

Исполняется песня (например, «Антошка»).

**С: - С глубокой древности свекла применяется в медицине. Еще древнегреческие врачи прописывали больным богатый витаминами свекольный сок, как средство, способствующее скорейшему выздоровлению. Но свекла полезна не только ослабленным, но и совершенно здоровым людям. Употребление свеклы в пищу помогает очистить организм человека от шлаков. Установлено также, что в этом овоще содержаться вещества, способствующие быстрому росту детей. Ученые выделили из свеклы особые соли, применение которых в медицине позволит справиться со многими неизлечимыми болезнями.**

В: - Даже простое употребление этих овощей в пищу позволит вам оставаться здоровыми долгие годы.

Проводится конкурс « Вкусные овощи» (участники должны с закрытыми глазами угадать компоненты винегрета из школьной столовой, не зная, что пробуют).

В: - Разрешить спор овощей сможет человек, который много знает о том, как сохранить здоровье.

Выступление медсестры.

В: - Желаем вам крепкого здоровья.