**Чтоб к врачам не обращаться, надо правильно питаться.**

**Цели:**

1. Закрепление знаний о законах здорового питания.

2. Формирование мотивации здорового образа жизни.

3. Обучение выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания.

4. Развитие артистических, коммуникативных способностей.

5. Воспитание привычки следить за своим здоровьем.

(слайд № 1)-Звучит песня о питании.

(слайд № 2) (На сцене сидит грустный Айболит.Звучит фрагмент из сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит»

Входит Бармалей, издевательски повторяет начало сказки.)

Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит. Приходи к нему лечиться и корова, и волчица, И жучок, и червячок, и медведица! Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

**Айболит:** Да, я доктор известный, да, я Айболит. Но давно у зверей ничего не болит. Все здоровы, здоровы отменно, Я не нужен им стал постепенно.

**Бармалей:** И, рыдая, сидит Айболит, Горько плачет о том, что забыт.

(Прячет за спиной телеграмму и дразнит ею Айболита.)

**Айболит:** Неужели? Я счастлив! Не верю! Телеграмма! Опять телеграмма! Неужели от Гиппопотама?

**Бармалей:**Ну-ка, ну-ка, посмотрим что здесь.(читает)

Здравствуйте, доктор Айболит! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое.

Айболит вырывает у него телеграмму и читает дальше: «Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колы. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон.»

**Бармалей:** А вы верите, что Карлсон будет здоров?

**Айболит:** Конечно, нет. И мне надо помочь ему разобраться, в чём он неправ.Надо нам убедить его следовать золотому правилу:

**Помни всюду и всегда: для нашего здоровья**

**Полноценная еда – важнейшее условие.**

**Бармалей:** Покидайте, доктор, Африку скорей. И спасите, доктор от беды людей! Разучились они быть здоровыми, стали люди совсем бестолковыми!

**Айболит:** Я уже! Я бегу! Я лечу! В помощь верных друзей прихвачу! А вот и они.(Слайд № 3)

(Звучит музыка. На сцену выбегают 4 человека и танцуют под музыку. Садятся в круг).

**Айболит**(представляет гостей).

Белый цвет — белки, они — строители.  
Чтобы вырасти ребенок мог,  
В пище должен быть белок.(показывает на девочку в белом костюме)

**Белок**

Я в яйце, конечно, есть,  
В твороге меня не счесть,  
В молоке и в мясе тоже  
Что тебе всегда поможет.

**Айболит**

Оранжевый цвет — углеводы.  
Фрукты, овощи и крупы —  
Удивительная группа.

**Углеводы**

Вам тепло и в непогоду  
Поставляют углеводы.  
Вам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.

**Айболит**

Желтый цвет — жиры.  
Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим.

**Жиры**

Сохраню температуру  
И влияю на фигуру,  
Защищаю от мороза.

**Айболит**

Зеленый цвет — витамины.   
Их двадцать.

**Витамины**

Мы столько радости несем,  
От болезни и простудыВсех детей мы бережём. (слайд № 4)

(Группа детей покидает сцену.)

**Айболит:** Как правильно себя накормить, чтобы не попасть в больницу, как Карлсон, мы подробнее узнаем, пройдя по основным этапам нашего дня. Их четыре: завтрак, обед, полдник, ужин.

(смена декораций)(слайд № 5)

**Завтрак.**

**Айболит:** Ой! Где это мы? Да ведь это царство еды! А вот и его хозяйка!

(Появляется Поварёнок.)

**Поварёнок**: А вот и я. Доброе утро! Надеюсь,что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы. Пора завтракать. Завтрак должен плотным, чтобы зарядиться энергией на целый день.

(Вбегает Бармалей.)

Ага, вот вы где! Что же вы, родимые меня на завтрак не пригласили? Я даже со своими продуктами пришёл. Вот сейчас накрою стол, поем, посплю, потом опять поем.

**Поварёнок:** Посмотрим, что ты себе приготовил на завтрак.

(Бармалей вынимает из большой сумки различные продукты и раскладывает на столе.Их разглядывают Айболит и Поварёнок.)

**Айболит:** Ребята, те ли продукты для завтрака выбрал Бармалей? Полезны ли они нашему организму? Обратимся к науке. А поможет нам в этом Сова – умная голова.

(Появляется Сова и читает документ)

**Сова:** Самым лучшим источником энергии является каша – исконно русское блюдо и очень полезное. Недаром про хилых людей в народе говорят “мало каши ел”. А в старину у русских князей был обычай в знак примирения кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: “С ним каши не сваришь”.

**Поварёнок:** Из чего варят каши? Правильно, из круп. Поиграем в игру.

**Игра “Отгадай-ка” (загадки о крупах)**

Черна, мала крошка  
Соберут немножко  
В воде поварят  
Кто съест, похвалит. *(Гречиха.)*

В поле метелкой  
В мешке жемчугом. *( Пшеница)*

Раскололся тесный домик  
На две половинки  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки*. (Горох)*

Золотая голова велика и тяжела.  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.(Тыква)

Как во поле на кургане Стоит курица с серьгами.(Овёс)(слайд №6)

(Звучит музыка и на сцену выбегают самовар и чайные чашки, танцуют)

**Самовар:** А про меня то вы совсем забыли. Назовите самый распространённый напиток у нас на Руси*.( чай)*

(Появляется Сова)

**Сова:** Чаю уже более 5000 лет, но на Руси он царствует сравнительно недавно. А до чая, который попал к нам из Китая, в Древней Руси пили морсы, рассолы, квас, сбитень (медовый напиток), кисели.

**Самовар:** Я хочу открыть секрет

И полезный дать совет:

Если хворь приключится,

Чаем можете лечиться.

Чай всех снадобий полезней,

Помогает от болезней,

Чай в жару нас освежает,

А в морозы согревает.

И сонливость переборет.

И с усталостью поспорит,

Сокрушит любой недуг.

Чай здоровью – лучший друг!

А чем пахнет чай?(*мятой, малиной и т.д.)*

Чтобы быстрее выздороветь, люди добавляют в чай лекарственные травы, цветы или плоды. Давайте вспомним их названия.

[Загадки. Лекарственные растения.](http://files.1september.ru/festival/articles/501682/rast.ppt)

Стоят в лугах сестрички –   
Золотой глазок, белые реснички  
Ромашка( слайд № 7)

И в лесу, и в квасу,  
И в конфетке, и в таблетке.  
Мята( слайд № 8)

Есть корень кривой и рогатый.  
Целебною силой богатый,  
И, может, два века он ждёт человека  
В чащобе лесной под кедровой сосной.Женьшень(слайд № 9)

Хороша трава – красная голова:  
И медку подарит, и чайку заварит.  
Иван-чай( слайд № 10)

Весной растёт, летом цветёт,  
Осенью осыпается, зимой отсыпается.  
А цветок – медок, лечит от гриппа,  
Кашля и хрипа.  
Липа(слайд № 11)

Есть и украшение, есть и устрашение,  
Гляди да любуйся, а руками не суйся.  
Шиповник (слайд №12)

А сейчас мои подружки Споют чайные частушки. (слайд № 13)

(Звучат частушки)

**Айболит:** Вот какой у нас получился правильный и полезный завтрак,

**Бармалей:** Я всё понял! Я тоже теперь хочу научиться правильно питаться! Можно мне остаться с вами?

**Айболит:**Конечно можно! (слайд № 14)

(Звучит музыка)

### Обед

**Айболит.**Время идёт вперёд. Всё ближе победа – наступает время обеда. Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать. Проголодались? А с чего лучше всего начинать обед? *(салат)* Что это слово обозначает?

Я сейчас буду загадывать загадки, а вы их должны отгадать. Мы узнаем, из каких ингредиентов состоит это блюдо.

Летом в огороде свежие, зеленые,  
А зимою в бочке желтые, соленые.  
Отгадайте, молодцы,   
Как зовут нас?   
*(Огурцы*)(слайд № 15)

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста?  
Это ведь…  
*(Капуста)*(слайд № 16)

И зелен, и густ, на грядке вырос куст.  
Покопай немножко.  
Под кустом…  
*(Картошка)*(слайд № 17)

Для него не нужен ящик,   
Поливайте только чаще.  
И тогда, как верный друг,   
К вам придет зеленый…  
*(Лук*) (слайд № 18)

Хоть и сахарной зовусь,   
Но от дождя не взмокла.  
Крупна, кругла, сладка на вкус,   
Конечно же, я…  
*(Свекла*)(слайд № 19)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
*(Морковь) –*(слайд № 20)

Как на нашей грядке выросли загадки –  
Сочные да крупные, вот такие круглые.  
Летом зеленеют, к осени краснеют  
Помидоры(слайд № 21)

Маленький, горький, луку брат.  
Чеснок(слайд № 22)

Щёки розовы, нос белый.  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена, вся на солнышке она.  
Редис(слайд № 23) и (слайд № 24)

Как всё это назовём одним словом? *(ОВОЩИ)*

**Поварёнок:**Как много овощей вы знаете! Ешьте больше овощей – будете здоровы!Вот какой салат у нас получился! (слайд № 25)

(Появляется Сова)

**Сова:** Очень много полезных веществ в овощах. Они как бы “приглашают аппетит”, т.к. в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

**Поварёнок:**А что мы едим после салата?(*суп, борщ,щи*)

Поднимите руки те, кто помогает маме готовить суп или борщ. Посмотрите как это делаю я, апоможет мне в этомБармалей. (слайд № 26)

(Танец « Поварята) (слайд № 27)

Айболит: Вот какой у нас полезный и питательный обед получился.

**Полдник.**

**Айболит.**После сытного обеда прошло больше трёх часов, можно отведать полдник – “заморить червячка”. Заглянем в словарь С.И. Ожегова.: Полдник – лёгкая еда между обедом и ужином. А какие продукты можно есть во время полдника? (фрукты, соки и т. д.) Особенно полезны фрукты.А чем они полезны? (В них есть витамины) О них нам расскажет Сова.

**Сова:**Витамины - это вещества, которые содержатся не только в овощах, но и во фруктах; они полезны для организма человека. Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-10 лет надо съедать в день 500-600 г фруктов.

Витамин А помогает быстро расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы.

Витамин В – быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться и плакать по пустякам.

Витамин С – реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Есть и другие витамины, например, витамин группы Д. Он сохраняет зубы.

**Поварёнок:** А я знаю ещё один полезный продукт.

Чистое небо, да не вода, клейкое.да не смола,

Белое, да не снег, сладкое, да не м ёд,

От рогатого берут, малым детям дают**.(молоко)**

**Бармалей:** А я однажды слышал одну историю в магазине. (слайд № 28)

(Бармалей читает стихотворение «Спор»)

В магазине, на витрине завязался разговор. Что нужнее? Что вкуснее? Разгорелся жаркий спор.

Сыр головастый перед всеми хвастал: «Я запашистый, твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами, нет вкуснее сыра! Я не то, что молоко, ведь его разлить легко».

А сметана белая вдруг тоже стала смелая: «Я, послушайте, ребята, разливаюсь по салатам,

По супам и овощам, запеканкам и борщам. Без меня и торты —все второго сорта.

Я нужнее молока, я послаще творожка».

Тут вмешался творог: «Вот из нас-то прок. Уваженье к творогам: Мы — начинка к пирогам.

Я нужнее молока и сметаны... Ну, слегка».

Масло тоже не молчало, очень громко всем сказало: «Чтобы сделать бутерброд, к хлебу масло надо. Вот.

Без меня блины и кашу есть никто не будет даже. Я жирнее молока, сыра, сливок, творожка».

Тут и мороженое воскликнуло восторженно: «А меня-то, а меня-то очень любят все ребята:

И с клубникой, и с печеньем, и с орехом, и с вареньем».

Помолчало молоко, повздыхало глубоко: «Глупые продукты, как же вы забыли,

Что коровьим молоком все когда-то были?

Сделан сыр из молока, и творог из молока, и сметана с маслом, это даже детям ясно!

**Бармалей:**А какой цвет у молока? Один мой знакомый мальчик хотел, чтобы оно было цветное.

(Сценка «Цветное молоко»)(слайд № 29)

**Цветное молоко**

Как-то летом в пол второго Мише встретилась корова,

Он задумался всерьез, постоял и произнес:

"Вы цветы жуете летом,но, однако же, при этом

Мне цветного молока не давали Вы пока".

Удивляется корова: "Ну и что же здесь такого?

Вам цветное молоко? Это просто и легко!

Принесу, даю Вам слово!" - И пошла пастись корова.

Может, день, а, может, сутки(слайд № 30) ела только незабудки.

Ела-ела, ела-ела и сказала: "Плохо дело". Ничего не помогло:

Молоко белым-бело. "Да, - корова промычала, -

Нужно все начать сначала". И до (слайд № 31)

вечера в овражке

Ела желтые ромашки. (слайд № 31)

Ела-ела, ела-ела и сказала:

"Плохо дело". Ничего не помогло: молоко белым-бело.

Может, что-то здесь не так, может, кушать красный мак? (слайд № 32)

Красный мак она поела и сказала: "Плохо дело". Ничего не помогло:

Молоко белым-бело. "Ах, - промолвила корова, -

Я, наверно, нездорова, не пойти ли мне к врачу?

Я провериться хочу!" Что ты, милая корова,

Ты у нас вполне здорова, никуда ты не ходи,

Ты на Мишу погляди: как у нашего Мишутки

Глазки словно незабудки, золотистые кудряшки,

Словно во поле ромашки, щечки словно маков цвет,

Не Мишутка, а букет! Улыбается корова:

"В самом деле, я здорова, мне приятно и легко, я пошла по молоко!" (слайд №33)

Вместе: Мы расскажем вам секрет, молока вкуснее нет,

Как же, братцы, без него, ведь полезное оно!

**Корова:**В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение, чтобы было превесёлое всегда!

А вот и полдник наш на столе! (слайд № 34)

**Ужин**

**Бармалей:**А вот и вечер на дворе Всякому человеку нужен и обед, и ужин. Для правильного питания необходимо выполнять несколько условий. Например, есть умеренно и разнообразно.

(Появляется Сова)

**Сова:**Ещё древние люди сказали, что “Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, что есть”. И надо помнить, что ужин – это последний приём пищи. Не следует перегружать желудок слишком тяжёлой или жирной пищей. Ужинать необходимо не позднее, чем за 2 часа до сна.

**Айболит:**- А что же подают на ужин? (продукты из сыра, яиц, молока, овощей, фруктов) (Накрывают на стол.) А я вам хочу рассказать об одном полезном продукте, о котором к сожалению все забыли. А ведь в нём целая кладовая полезных веществ.

Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос в землю крепко. Что же это?  
Репка (слайд № 35)

(Инсценированная сказка «Репка».)

**1-й ведущий**.

Сказка, сказка, прибаутка  
Рассказать ее - не шутка.  
Чтобы сказочка сначала  
Словно реченька журчала.  
Чтоб к концу и стар, и мал  
От нее не задремал.

**2-й ведущий.**

На всех делах – события печать,  
Они дались недаром человеку,  
Так разрешите сказку нам начать,  
Смотрите, слушайте,  
Как вырастил Дед репку…

**1-й ведущий.**

Пришла весна,  
Уж вспаханы поля,  
И посадил Дед репку…(слайд № 36)

**Дед (**сажая, приговаривает).

Репа - репонька,  
Родись крепонька,  
Ни мала, ни долга-  
До мышиного хвоста!

**2-й ведущий.**

Вот прошли весна,  
Лето красное.  
Урожай созрел,  
Репка выросла. (слайд № 37)

**1-й ведущий.**

Да такая, что  
Обхватить нельзя.  
Репа круглая, репа желтая,  
Да полезная, витаминная.

**2-й ведущий.**

Вот пришел на Дед  
В поле чистое,  
В поле чистое да широкое,

**Дед.**

Ох, несчастный день!  
Бесталанный час  
Без сорочки я родился на свет!  
Видно стар я стал  
Да и немощен,   
Позову-ка я свою женушку.  
Ты приди сюда,  
Пособи-ка мне.

**Бабка.** Ой, бегу, бегу. (слайд № 38)

Дед, я уже и фарш приготовила,  
И рис, и лучок, и сметанку.  
Репка-то фаршированная  
Ох и вкусна!

**1-й ведущий.**

Вот пришли они в поле чистое,   
В поле чистое да широкое.  
Как взялись они,  
Да взялись силою,   
Но не вытянуть,  
Не осилить им  
Репу желтую, репу круглую.

**2-й ведущий.**

И решили они позвать девицу,  
Позвать девицу, позвать красную.

**Бабка.**

Внучка, внученька.  
Беги, помоги нам репку вытянуть. (слайд № 39)

**Внучка.**

Ой, бабулечка, бабуля,  
Как я репоньку люблю.  
С медом, с яблоками да с изюмом.  
Вкуснятина!

**1-й ведущий.**

Внучка за бабку,  
Бабка за дедку,  
Дедка за репку.

**2-й ведущий.**

Тянули, старались, а репка сидит…

**Внучка.**

Позову-ка Жучку. Жучка! (слайд №40)  
Ты иди сюда, Жучка, ласковая,  
Ты иди сюда, Жучка, милая,  
Помоги ты нам репку вытянуть.

**Жучка.**

Хвастать я сейчас не стану,  
Знаю я, что говорю.  
Вам загадку загадаю,  
Ну а после пособлю…  
Я загадаю загадку, а вы все  
Вместе скажете отгадку.  
Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос он в землю крепко,  
Конечно, это …  
(Репка).

**1-й ведущий.**

Все загадку отгадали,  
Снова взялись за вершки.  
Жучка внучку крепко держит,  
Внучка – бабку,  
Бабка – дедку,  
Ну а дедка… всем известно,  
Тянет репку…

**2-й ведущий.**

Тянут дружно.  
Все. Раз, два,  
И ещё раз,  
И ещё…

**Жучка.**

Нет, не справиться видать нам –  
Репа больно велика,  
Позову-ка я кота.  
Котя – котенька – коток,  
Котя – серенький хвосток,  
Приди, котик, помогать,  
Нашу репку убирать. (слайд № 41)  
Уж, как я тебе коту,  
За работу заплачу.  
Дам кусочек пирожка  
Да кувшинчик молочка.

**Кот** (с частушками).

Я тоскую по соседству  
И на расстоянии,  
Без частушек уж поверьте  
Жить не в состоянии.  
Спой-ка сначала.

**Внучка.**

Голова её желта,  
В темноте сидит одна.  
А рубашка зелена,  
Как же репка-то вкусна!

**1-й ведущий.**

Вот котик – коток  
Уж схватил Жучку за бок,  
А Жучка – за внучку,  
А внучка за бабку,  
А бабка за дедку,  
Дедка за репку.  
Тянут, потянут,  
А вытянуть не могут.

**Дед.**

Видно нам не справиться,  
Не управиться.  
Нужно мышку звать,  
Нам норушку звать.

**Кот.**

Мышку звать!  
Какой позор!  
Ты приди к нам, мышка,  
Приди, серенькая,  
Нашу репку сбирать,  
Урожай сохранять. (слайд № 42)

**Мышь.**

Через поле яровое,  
Через серенький лесок  
К вам бежала на подмогу,  
Потеряла колосок.

Надо вам зарядкой заниматься! (слайд № 43)

**2-й ведущий.**

Мышь кота за хвост ухватила уж,  
Кот за жучкин бок ухватился,  
Жучка держится за сарафан,  
Что на внучке.  
Внучка бабку тянет, старается,  
Бабка деда держит, не выпустит,  
Дед за репку схватился.

**1-й ведущий.**

Вот тянули они,  
Тянули весело.  
Где силой не взять –  
Взяли дружбою…

**2-й ведущий.**

Поработали на славу,  
Мы старались целый год.  
Урожай собрать успели,  
Снова водим хоровод. (слайд № 44) и (слайд № 45)

**Айболит:**Вот и подошёл к концу наш разговор о правильном питании.. Да и нашего друга Карлсона уже выписали из больницы. Сейчас он спешит к нам на встречу. А вот сделал ли он нужные выводы, узнаем от него самого. (слайд № 46)

(Вбегает Карлсон, ищет кнопку на животе, но мотор не заводится.)

**Карлсон**.

Мама! Что же такое творится?!  
Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Бармалей:** Здравствуй, Карлсон!  
Что грустишь ты? Дай ответ!

**Карлсон.**

Я обкушался варенья!  
А ещё было печенье.  
Торт и множество конфет:  
Очень вкусным был обед.  
А теперь мотор заглох…  
Ох, зачем я ел пирог?...

**Поварёнок:**А всё жадности микроб.  
Если б не было его,  
Не случилось б ничего!  
Карлсон! Ты не ворчи!  
Лучше о еде молчи!  
Сам во всём ты виноват:  
Ел и ел ты всё подряд!

**Карлсон.**

Я мужчина в цвете лет,  
Ну, а вам и дела нет!  
Всё – настал последний вздох!  
Ох, зачем я ел пирог…

**Айболит**:Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, по несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!  
Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!

**Карлсон.**

Спасибо, ребята! Теперь буду знать  
И строго питанья режим соблюдать.  
Без помощи вашей совсем бы засох.  
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

**Сова:**

**ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.**

**Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни.**

**Прежде, чем сесть за стол, я подумаю, что съесть.**

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой и др. за вкусный завтрак, обед и т.д.

**Карлсон:**Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.  
 **Вместе:**Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на праздник здоровья пришёл! (слайд № 47)

(Все выходят кланяться.)