**«Главное в жизни - это здоровье» (Слад1)**

**Цель:** воспитывать правильное отношение к своему здоровью, формировать правильное отношение к здоровому питанию.

**Оборудование:** костюмы для «овощей и фруктов», сок и фрукты для каждого класса.

**Ход мероприятия**

**Уч.1**: Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.  
Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на наш час здоровья пришёл!

2.Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

**Уч.3:** Здравствуйте, девочки! – Здравствуйте

Здравствуйте, мальчики! – Здравствуйте

Здравствуйте, все! – здравствуйте!

**Уч.2:** Что такое «Здравствуй?» -

**Уч.3:** Это лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

**(Слайд 2)Уч.1:** Здравствовать – это значит желать:

*(выходят с буквами дети и на каждую букву пожелание)*

З- здоровья

Д- Добра и добросердечности

О- оптимизма и отличного настроения

Р – Радости и разумности во всем

О – очаровательных улыбок

В – Воспитания в себе волевых качеств

Ь- мягкости и дружилюбного общения

Е- единства и гармонии

**(Слайд3)**

**Сценка «Спор витаминов А В С»**

**Уч.**: Примостились на крыльце

И кричат они и спорят:

Кто важнее для здоровья?

**Витамин А:** Я!!

**Уч.**: Промолвил важно А.

**Витамин А:** Не росли бы без меня!

**Витамин С:** Я!!

**Уч.**: Перебивает С.

**Витамин С:** Без меня болеют все.

**Витамин В:** Нет!!

**Уч.:** Надулся важно В.

**Витамин В**: Я нужнее на земле!

Кто меня не уважает -

Плохо спит и слаб бывает!

**Уч.:** Так бы спорили они,

В споре 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 да болел.

С вами всеми я дружу -

Я здоровьем дорожу!

**Уч.1**: Молодец, Петя!

А чем же хороши и полезны овощи и фрукты?

Я объявляю – **«Парад овощей» (Слайд 4)**

(От каждого класса представитель – овощ или фрукт и защита )

**1а кл. Уч.:** Крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее,

Желтое и красное – кожица атласная

Яблочко румяное

Детям всем желанное!

**Яблоко:** Я – чудесный фрукт

Я расту и там и тут

Полосатое, цветное

Свежее и наливное

Сок мой тоже всем полезен,

Помогает от болезней!

**1б кл. Лук:** Я приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям,

Угадали? Я ваш – друг

От семи людских недуг!

**Уч.:** Станешь друга раздевать

Станешь слезы проливать

Чудо – лук, бочок кругленный,

На макушке – чуб зеленый!

**2а кл.**

**Уч. :** Вот, ребята, апельсин!

Он содержит витамин

Ваш знакомый Буратино

Каждый день ел апельсины!

**Апельсин:** Я красивый, круглый Я

Любите меня, друзья?

Я несу здоровья вам -

Не болейте по утрам!

**2б кл.**

**Уч.**: В черной шляпе – топ да топ-

По дорожке скачет БОБ!

Подкрутил усы горох:

**Горох:** Чем я плох? Совсем не плох!

**Уч.:** Говорит ему фасоль:

**Фасоль**: - Ты, горох, у нас король!

Мы бобовые гордимся,

Что для разных каш годимся,

Что плоды у нас в стручках,

Как в волшебных сундучках.

**Горох: -**И полезные белки

Мы не прячем под замки.

Те кто с детства дружит с нами,

Те растут богатырями!

**3а кл.**

**Уч.**: Мы представим вам, друзья

Ягоду – вот это да!

Вкусную, полезную,

Красивую прелестную.

**Арбуз:** Круглый Я и гладкий.

Большой, тяжелый, сладкий!

Мякоть моя вкусная

Алая, арбузная!

**3б класс**

**Уч.:** Даже маленький ребенок

Узнает ее с пеленок,

Репку знает детвора

Кушают все - на Ура!

**Репка:** Да, я – Репка!

Из сказки к вам пришла

Вкусная полезная из меня еда.

Хочешь - свежей уплетай,

Хочешь - в каши добавляй!

**4а кл.**

**Помидор:** Я толстый красный помидор

Люблю детишек с давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка откуси бочок!

**Огурец:** Я и свежий, и соленый,

Весь пупырчатый, зеленый.

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок!

**Капуста:** А я – сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я, конечно, пригожусь!

А какие вкусные – Щи мои капустные!

**4б кл. Уч.:** Ничего на свете лучше нету,

Если съесть морковную котлету,

Съесть на завтрак и на ужин,

С каротином будешь дружен!

**Морковь:** Я – морковка, рыжий хвостик!

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

*(раздается стук в дверь)*

***Уч*.:** Кто – то, кажется, стучится? (**Слайд 5)**

*(Входит Айболит)*

**Овощи:** Это Доктор Айболит!

**Овощ**: Кто из нас из овощей

И полезней и нужней?

**Доктор Айболит:**

В каждом польза есть и вкус.

И решать я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас важнее.

**1 гр. (4акл.)** – Чтоб здоровым,

Сильным быть,

Надо фрукты, овощи любить!

**2 гр. (4б кл.)** Все без исключенья-

В этом нет сомненья!

**Вед**: Ребята, сегодня мы еще раз хотели доказать вам, что очень в свой рацион питания необходимо включать фрукты и овощи. Это витамины! Необходимые нашему организму.

Помни всюду и всегда:

для нашего здоровья

полноценная еда –

важнейшее условие.

А еще, ребята , очень важно знать чем можно делиться за столом, а чем не стоит.

**Игра «Чем не стоит делиться»**

**На слайде 6**: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко. (картинки)

**Вед.**: Ребята, чем нельзя делиться за столом?

Так же нужно помнить, что шоколад - разламывают, а яблоко – режут ножом.

Вед.: Кушайте в меру, не переедайте и соблюдайте правила гигиены за столом!

**Вед.:** А теперь время, разгадать волшебный полдник! **(Слайд7)**

**1.** Он бывает всех цветов,

В нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус всегда приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый… (сок).

**2.** Он заморский гость – красивый!

Океан он переплыл большой и синий.

Его солнце попросило -

Передать вам свою силу! (банан)

**3**.Она полезный – углевод!

Ее готовит повар – вот!

Все ребятам нравится

Румяная красавица! (булка)

**Уч.:** Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!