**Сценарий выступления агитбригады**

**«За здоровое питание»**

**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)

**Ведущий**

Знать правила питания совсем, совсем несложно.  
Они ведь к человеку прекрасно расположены.  
Мы верим, эти правила навек с тобой запомним  
В стихах и песнях круто мы их сейчас исполним.

**Фонограмма № 1 (на мотив “Фабрика Звёзд”)**

Каждый вечер у экрана собирается страна:  
Здесь такие приключенья, здесь такая глубина.  
Ведь здоровье для народа – вот задача из задач  
Для ток-шоу, сериалов и научных передач.

Если правила запомним, к докторам не попадём.  
Значит, есть какой-то смысл в том, что мы сейчас поём.  
Если ты нам подпеваешь, если хлопает нам зал,  
То не зря мы выступаем – значит, в точку я попал!

Круто не попасть к докторам, не грусти –  
Лучше ты на свете долго живи!  
Ты не попадай к докторам никогда!  
Подрастай, тогда и будешь звезда!

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

1. Я – Алексей, занимаюсь спортом.

2. Я – Арина, люблю петь.

3. Я – Александр, разгадаю любой кроссворд.

4. Я – Кристина, увлекаюсь музыкой.

5. Я - Наталья, играю на виолончели.

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

7. Я – Николай, занимаюсь дзюдо.

8. Я – Маргарита, хочу быть учителем музыки.

9.Я – Иван, люблю плавать в бассейне.

10. Я – Олеся, гимнастика – мое главное увлечение.

11. Меня зовут (сказать по-английски) Арина, я люблю английский язык.

Все: А все вместе мы агитбригада школы № 22!

- 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 «больного»)*

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:** 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!   
  
 М: Надо дать ей микстуры!   
  
 1: 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!   
  
3: Вот спасибо, доктор, Вам!  
Каждый должен думать сам,  
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!  
Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить! 

  Фрукты, овощи на завтрак

   Очень детям нравятся.

    От здорового питания

    Щёчки аж румянятся!

***(****Рассказ о программе «Добавка витаминов в первые блюда», витаминные чаи, и т.д. )*

Да! Учить уроки, чтоб на «пять»,

  И спортом заниматься,

  Чтоб мозг и мышцы укреплять,

**Нам надо правильно питаться**!

 Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу,

  Есть молочный супчик.

  Тогда будешь ты здоров, голубчик!

**МОЛОКО**

Молоко – продукт не новый,

Пили в древние века.

Даже если ты здоровый,

Трудно жить без молока!

Всем мальчишкам и девчонкам,

Чтоб здоровье укрепить,

Нужно (только непременно)

Нужно (только ежедневно)

**Все: Молоко коровье пить!**

**Звучит песня (из кинофильма «Приключения Буратино»):**

Он с детства к нам приходит в дом

Напиток этот всем знаком.

Он покорил весь белый свет

Его полезней просто нет.

Его бесплатно выдают

Скажите, как его зовут?

Мо-ло-ко - во!

**2-й:** Молоко издавна ценилось на Руси.

**1-й:** А сколько пословиц и поговорок рассказывает о пользе молока.

**3-й:** Молоко коровье – кушай на здоровье.

**4-й:** Корова на двор – молоко на стол.

**5-й:** Недалеко до молочка – всего одна ночка.

**6-й:** Черная корова, да белое молочко.

**1\_й:** В русских народных сказках упоминаются молочные реки и кисельные берега.

**2-й:** А помните? Крошечка-Хаврошечка в одно коровье ухо залезло, в другое вылезло и превратилось в красавицу.

**3-й:** Наверняка, здесь без молочка не обошлось.

**4-й:** А про красивого парня говорят: «Кровь с молоком!»

**1-й:** А я молоко не люблю и не понимаю какая от него польза?

**2-й:** А вот какая

* Кто пьет молоко, у того зубы крепкие.
* А еще волосы густые и блестят.
* И ногти красивые.
* А не будешь пить молоко – зубы разрушатся (ломают зубы)
* Волосы выпадут (снимает парик)
* Ногти отвалятся ( снимает накладные ногти)

**Все:** Хочешь быть такой?

**1-й:** И потом…. Молоко это так возвышенно, так романтично!

**2-й:** Романтично?

**1-й поет:** Там высоко, высоко

Кто-то пролил молоко

И получилась млечная дорога.

Кот Матроскин**:** Мяу, кто посмел пролить молоко?

Ведь за него деньги плочены.

(Звенит звонок)

Учительница: Тема нашего веселого урока «Молоко и ее польза для здоровья человека». Вы должны сочинить стихи на эту тему.

**1-й ученик**: Если любишь молоко –

Бегать будешь далеко.

**2-й ученик:** Буду молоко я пить,

Чтоб всегда здоровым быть.

**3-й: ученик:** Пейте, пейте молоко

Ведь здоровым быть легко.

**4-й ученик:** Молоко нельзя не любить, потому что из него делают самое вкусное лакомство – мороженое.

**Все:** Это не стихи, рифмы нет.

**4-й ученик**: Зато правда.

Учительница: Есть такая загадка. Из водицы белой, все что хочешь делай. Так что же еще можно сделать из молока?

* Сыр.
* Творог.
* Сметану.
* Кефир.
* Ряженку.
* Сливки.
* Иогурт.

Все эти продукты легко усваиваются желудком человека и содержат такие полезные вещества как: кальций, белок, минеральные соли, витамины.

**Звучит песня (на музыку из кинофильма «Приключения Буратино»).**

Что пьем на завтрак по утрам?

Из чего кашу варят нам?

Что пьет ученый и поэт?

Его вкуснее в мире нет.

Его по вкусу узнают,

Скажите, как это зовут?

Мо-ло-ко! – Во!

**Все:** Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

**1-й:** Пейте. Пейте и ни капли не пролейте.

**Режим питания**

- Чтоб с желудком жить нам дружно,

Соблюдать режим нам нужно.

Как питаться должен каждый

Нам будильнички расскажут.

**Раз, два, три, четыре, пять…**

**(поворачиваются по одному к залу)**

**Начинаем мы стучать…**

**(тикание будильника)**

1.Дили - дон, дили – дон!

Разлетелся перезвон! хором

Не зевайте вы с утра

В семь тридцать завтракать пора.

( Завтрак ты не пропускай,

      Завтракать полезно,

      Это даже малышам в садике известно!)

(На экране пишется режим дня)

2. Дили - дон, дили – дон!

Снова слышен перезвон.

Солнце высоко, а до обеда далеко.

Не торопись, постой

В десять – молочный завтрак второй!

(Второй завтрак пропустил,

      Ты желудку навредил!)

3.С часу до двух, эй, не забудь!

Без обеда плотного

Не отправишься в путь,

Не займёшьсяспортом.

Не польёшь цветы!

Силыпотеряешь без обеда ты.

      (Не забудешь про обед,

      Избежишь ты многих бед.)

4. Солнце клонится к закату.

Тут пополдничать бы надо!

Молоко, кисель, компот

С булочкою подойдёт.

5.Час седьмой подошёл,

В гости «ужин» к нам пришёл.

А про ужин надо знать

Главное: " Не переедать!»

(      И не позабудь про ужин –

      Ужин тоже очень нужен.)

- Спасибо Будильнички! Режим питания нужно соблюдать ежедневно.

Регулярное питание помогает желудку правильно работать и живот

не будет болеть.

*(под тиканье Будильнички уходят)*

**Советы правильного питания**

- Перед тем, как сесть за стол, ты должен помнить :

1.Воздерживайся от …жирной пищи (хором).

2. Остерегайся очень…острого и соленого(хором).

3. Сладостей тысяча…а здоровье одно(хором).

4. Овощи и фрукты -…полезные продукты (хором).

5.Кто долго жует…тот дольше живет (хором).

**«Наставления» Авиценны:**

   В еде не будь до всякой пищи падок,

   Знай точно время, место и порядок.

   Спокойно, не спеша, без суеты

   Питаться регулярно должен ты.

   Питайся, если голод ощутил,

   Еда нужна для поддержанья сил.

   Зубами пищу измельчай всегда,

   Полезней будет, впрок пойдёт еда.

   В компании приятной честь по чести

   Есть следует в уютном чистом месте.

   Тому на пользу мой совет пойдёт,

   Кто ест и пьёт достойно в свой черёд.

**Фонограмма № 1 (на мотив “Фабрика Звёзд”)**

Каждый вечер у экрана собирается страна:  
Здесь такие приключенья, здесь такая глубина.  
Ведь здоровье для народа – вот задача из задач  
Для ток-шоу, сериалов, и научных передач.

Коль советы мы запомним, к докторам не попадём.  
Значит, есть какой-то смысл в том, что мы сейчас поём.  
Если ты нам подпеваешь, если хлопает нам зал,  
То не зря мы выступали – значит, в точку я попал!

Круто не попасть к докторам, не грусти –  
Лучше ты на свете долго живи!  
Ты не попадай к докторам никогда!  
Подрастай, тогда и будешь звезда!

***Дочка.***Вы, ребята, к нам не лезьте,  
Я стираю с мамой вместе.  
Чтобы платье чище было  
И платок белее был,  
Тру я, не жалея мыла,  
Тру я, не жалея сил.  
Стала чистенькой панама.  
«Ну-ка, мама, посмотри!»  
Улыбается мне мама.  
***Мама.***Сильно, доченька, не три.  
Я боюсь, что после стирки  
Мне придется штопать дырки.  
***Ведущий.***Раз уж у нас газета говорящая, в ней могут принять участие и «читатели». Рубрика «Какой вопрос — такой ответ». «Читатели» нашей газеты — мамы, они будут отвечать на вопросы, но ребята могут тоже принимать участие.  
  
*Ведущий проводит шуточную викторину-тест «Если...»*  
***Ведущий.***1. Если колобок уснет под елкой, кто проснется утром?  
а) колючий ежик,  
б) шипованный мячик,  
в) бегающий кактус,  
г) игольчатый желток,  
д) ваш вариант.  
2. Если кукушка — «она», то кто «он»?  
а) Кукиш,  
б) кукушник,  
в) кукец,  
г) кукун,  
д) ваш вариант.  
3. Если вы завели домашних животных и большую часть времени проводите с ними, то вы...  
а) озверели,  
б) оживотнились,  
в) оскотинились,  
г) одомашнились,  
д) ваш вариант.  
4. Если обезьянку посадить за руль, во что превратится машина?  
а) в консервную банку,  
б) в летающую тарелку,  
в) в «инвалидку»,  
г) в «макака-форд»,  
д) ваш вариант.  
5. Если человек приручил ужа, то он...  
а) ужаленный,  
б) ужасный,  
в) ужасающий,  
г) приуженный,  
д) ваш вариант.  
6. Если в огороде на грядке бобов завелся жучок-вредитель, то это ...  
а) жрец,  
б) набоб,  
в) бобохульник,  
г) обобранец,  
д) ваш вариант.  
7. Если муха сядет на ухо, какое оно станет?  
а) замуханное,  
б) мухлявое,  
в) размушистое,  
г) мухастое,  
д) ваш вариант.  
8. Что вы сделаете, если вам к 8 Марта поднимут зарплату в 3 раза?  
а) раскатаете губки,  
б) всплеснете ручками,  
в) прослезитесь от счастья,  
г) упадете в обморок,  
д) решите, что это шутка.  
Если вы выбрали вариант д) в восьмом вопросе вы — мама с идеальным чувством юмора. А остальные вопросы никакого значения не имеют.  
***Ведущий.***  
А сейчас заглянем на следующую страничку нашей газеты — «Музыкальную». Вот вам, дорогие наши мамочки, музыкальные инструменты (колотушки, крышки от кастрюль, связка бельевых прищепок, пустые бутылки и деревянные палочки). Наши певцы будут исполнять песню, а вы — аккомпанировать.  
  
*Дети исполняют песню на мотив припева «Песенки крокодила Гены».* ***Девочки.***Праздник женский есть на свете,  
Он, конечно, на виду.  
Очень жаль — 8 Марта  
Только раз в году.  
***Мальчики.***Так написано, наверно,  
У мужчин уж на роду —  
Им дарить цветы примерно  
Только раз в году.  
***Девочки.***Мама целый день на кухне,  
На работе и в саду,  
Отдыхает в этот праздник —  
Только раз в году.