Сценка « Витамины спорят»

Сценка сопровождается показом слайдов.

Участники становятся на сцене полукругом, каждый по очереди выходит на середину сцены и говорит свой текст. Остальные в это время как- будто переговариваются между собой и пренебрежительно машут в сторону выступающего и т. д.

Витамин «А» : Я – витамин «А» - самый полезный витамин для зрения. И, вообще, я самый лучший витамин на свете. Найти меня можно в рыбе, морепродуктах, тыкве, морковке, перце, петрушке.

Витамин «В 1»: Ха! Да что ты говоришь! Подумаешь какой-то витамин «А». Вот на мне, витамине «В 1», вся нервная система человека держится, и за память я отвечаю. Живу я в картофеле, грецких орехах, овощах, рисе.

Витамин «В2»: Я – его брат витамин «В2». Я, конечно, люблю своего брата, но я гораздо полезнее. Я отвечаю за глаза, печень, кожу, волосы, ногти. Мы с вами встречаемся в мясе, грибах, красной рыбе, молоке, сыре, яйцах и зелёных овощах.

Витамин «В6 : Ах, вы мои дорогие родственники! Ну что вы хвастаетесь? Зачем? Ведь и так понятно, что самый лучший витамин – это я, витамин «В6». Я весь организм оздоравливаю и контролирую. Ищите меня в смородине, фасоли, мясе, бананах, шпинате.

Витамин «В9» (в стиле «рэп») : Я – «В9»! Я балдею, все балдеют от меня, да! Я крутой витамин, без меня очень трудно прожить! Люди со мной имеют здоровый вид, хорошую кровь и «зверский» аппетит! Встретимся в цветной капусте, бобах, морковке.

Витамин «В1» : А я витамин роста. Меня зовут «В12». Без меня люди были бы маленькие, не росли бы. Я обитаю в рыбе, сыре, мясе и морепродуктах.

Витамин «Д» : Ой, ой, ой! Все хвалятся, а мне этого не надо. И так люди знают, что я один из лучших. Я укрепляю зубы и кости. А живу я в яйцах, икре и рыбе.

Витамин «Е» : Когда все узнают, что я, витамин «Е», забочусь о сердце и замедляю старение организма, то выберут меня главным и лучшим витамином. И будут есть продукты, где я содержусь в больших количествах: мясо, яйца, орехи, зелень, черешня, молоко, бобы, злаки.

Витамин «С» : Вот высказался! Я самый известный витамин «С». Меня все принимают. Моё второе имя «аскорбиновая кислота». Я борюсь со всеми болезнями, держу на своих плечах иммунитет! Моё величество изволит проживать в овощах, фруктах, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, яблоках, лимонах, апельсинах.

«Витамины» начинают спорить между собой. На сцену выходит «Очень больной человек».

Чел.: Я самый больной в мире человек.

Вит. «С»: Что с вами?

Чел.: А вы кто? Я плохо вижу и слышу.

Все вит.: Мы - витамины.

Чел.: Ой, спасите! У меня всё болит: сердце прихватило, дышать трудно, печень колет, голова кружится, зубы болят. Караул!

Все вит.: Садитесь, пожалуйста, успокойтесь.

Чел.: Ай, не могу сесть, все кости болят, суставы трещат, ноги отваливаются, руки не держат.

Вит. «Е»: Надо ему помочь, но один я не справлюсь.

Вит. «В 12»: Да, тут надо действовать всем вместе! Только так мы можем ему помочь.

Вит. «Д»: Начнём лечение.

Все «витамины» окружают «Очень больного человека» на несколько секунд, потом расступаются.

Чел.: Ура! Я здоров! Спасибо вам всем!

Вит. «В6»: Братцы, я понял, что можем помочь человеку стать здоровым только все вместе.

Вит. «В1»: Выходит, что каждый из нас одинаково нужен и важен для здоровья.

Вит. «Е»: Значит мы зря спорили?

Вит. «А»: А вот и не зря! Наши зрители узнали о нас много нового и интересного.

Вит. «В2»: И поняли, что человеку необходимы все витамины для здоровой и счастливой жизни!

Вит. «В9»: Витамины вам помогут быть здоровым, не болеть, чтобы хорошо учиться, веселиться, песни петь.

Все вит.(хором): Витамины все нужны, витамины все важны.

В.: Вы посмотрели эту сценку, и какие выводы мы можем сделать?

После ответов детей о необходимости следить о своём здоровье, правильно питаться, проводится весёлый конкурс «На вкус и на ощупь».

Приглашаем несколько учеников, которые должны на вкус, с закрытыми глазами, определить, кокой фрукт они попробовали. Следующая группа определяет на ощупь, какой овощ им дали в руки.

Учащиеся читают стихи о витаминах.

**Стих о витамине «С»**  
«С» – важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон –  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!

**Стих о витамине «В»**  
Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,  
Улучшать обмен веществ,  
Уменьшать излишний вес.  
Кстати, сбросить лишний вес  
Можно вовсе без чудес.  
Меньше кушать, больше спать,  
Брейк активно танцевать.

**Стих о витаминах**  
В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

**Если хочешь быть здоровым**,  
Ешь чеснок и лук.  
В них есть много витаминов,  
Они помогут от всех недуг.

В.: Сегодня мы много нового узнали о витаминах и об их роли для жизни и здоровья человека. А сейчас мы будем разгадывать загадки об овощах и фруктах, в которых содержатся витамины.

[Уж давно о нем не спорят -  
Витаминов просто море,  
Правда, он не виноват,  
Что немножко горьковат.  
Круглый год, зимой и летом,  
В шубку теплую одетый.  
Раздеваем - горько плачем,  
А раздеть нельзя иначе.  
Догадался, юный друг?  
Ну, конечно, это...](http://zagadochki.ru/zagadka-uzh-davno-o-nem-ne-sporyat.html)

[Горжусь своим хвостом я длинным,  
Для зайцев – нет меня вкусней.  
Я очень много витаминов  
Храню под кожицей своей.  
Жилет надену очень ловко,  
Оранжевый! Ведь я ... .](http://zagadochki.ru/zagadka-gorzhus-svoim-hvostom-ya-dlinnym.html)

[На гряде она царица  
И никто с ней не сравнится,  
Кобальт, йод и каротины,  
Очень много витаминов.  
Не нужна сноровка  
Чтобы съесть … .](http://zagadochki.ru/zagadka-na-gryade-ona-carica.html)

[В нём полезный витамин -  
Это спелый ...](http://zagadochki.ru/zagadka-v-nyom-poleznyy-vitamin.html)

[С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин -  
Это спелый …](http://zagadochki.ru/zagadka-s-vidu-kak-ryzhiy-myach.html)

[У ней множество одёжек,  
У одёжек нет застёжек.  
Если кто-то из одёжек  
Приготовит вдруг салат,  
Обязательно найдёт в нём  
Витаминов целый склад.](http://zagadochki.ru/zagadka-u-ney-mnozhestvo-odyozhek.html)

[Краснокожие бока.  
Желтые, зеленые!  
Сладки. Кислые, слегка,  
Только не соленые!  
Ароматны и вкусны.  
С хвостиком срывают!  
Витамины и нужны -  
Силы прибавляют!  
Часто, птички их клюют -  
Воробьи и зяблики...  
Отгадали, кто они, детки,  
Это...](http://zagadochki.ru/zagadka-krasnokozhie-boka.html)

В.: А теперь мы с вами придумаем и нарисуем небольшие плакаты, которые должны рассказать о пользе витаминов и о необходимости вести здоровый образ жизни. Из рисунков делаем выставку.

В конце занятия ребята едят фрукты и вспоминают, какие витамины в них содержатся.

.