Внеклассное мероприятие 5 «а» и 6 «а» классов

МБОУ СОШ №13

«Витамины - лучшие доктора»

Подготовила и провела ответственная по питанию Емельянова Е.Н.

Ведущая: 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)

Девочка!: Ой, девчонки, передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.

(*Мальчик подносит стульчик, усаживает «больного»)*

Мальчик: Так нельзя ее бросать!
Надо доктора позвать!

Девочка1: Не хочу я докторов!
Я почти уже здорова!

Девочка 2 : У тебя ужасный вид.
Визит врача не повредит.

ВСЕ: Врача! Врача!

Доктор: Здравствуйте, ребята!
Что случилось? Что болит?

Девочка1: 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.

Ученик1: Надо дать больной таблетки!

Ученик2: В нос закапать из пипетки!

Ученик3: Надо выпить порошок!

Ученик4: Антибиотиков - мешок!

Ученик5: Надо дать ей микстуры!

Ученик6: 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.* На груди у них буквы А,В,С. С ними вместе выходят продукты, которые содержат эти витамины. На головах у них «шапочки» с рисунками фруктов и овощей.

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 А: Чтобы громче пелись песни,

ВИТАМИН В: 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!

Девочка: 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!

Ведущая: А сейчас, ребята, послушайте песню о том, как нужно правильно питаться, чтобы не болеть.

(Учащиеся держат в руках рисунки с полезными и вредными продуктами. Вредные продукты перечёркнуты красным цветом).

(На мотив песни "Если хочешь быть здоров")

1.Лук, петрушка,
Помидоры и морковь
Жуй все это,
Если хочешь быть здоров.
Ешь свеклу, яблоки, капусту –
И живи до ста годов!

2. Нам полезны
Не конфеты, не пломбир,-
А сметана, творог, молоко, кефир!
Ешь каждый день продукт молочный –
Сможешь покорить Памир!

3. Секрет важный
Мы один откроем вам:
Организм рад будет кашам и супам.
А если, рыбки съешь кусочек,
То недуг отступит сам!

4. Жизнь дана нам,
чтобы много успевать!
Жалко тратить жизнь на то, чтобы хворать!
А, значит, нам к еде здоровой
Нужно с детства привыкать!

Все участники: Будьте здоровы!!!