

Театрализованное представление

«Сладкоежка»

Сцена оформлена плакатами и коллажам о продуктах здорового и нездорового питания, на плакатах помещены рисунки, стихи, частушки
Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.

Я Сладкоежка Сладкоежкин.

Люблю вкусно поесть.

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое!

Булочки, ватрушки,

Сдобные пампушки.

«Марсы», чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.

Этот тортик мне

И колбаска мне

И конфетки мне

Не подходи ко мне!

Ведущая. (Подходит к Сладкоежке.)

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.

Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

Сладкоежка.

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нет больше радости

Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

Ведущая

Дети, а вы любите сладости?

Сладкоежка.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!

И в боку боль! Ой, и голова заболела!

А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

Знаток здорового питания.

Сладкоежка кушал чипсы,
кока-колой запивал
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал!
Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!
Чипсы, кола – ерунда!
Каша, зелень – вот еда!
Как зайдём мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!

На сцену выходят дети в костюмах овощей.

Ведущая. Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чём-то спорят. Давайте послушаем, о чём они говорят.

(На стол, где сидел Сладкоежка, каждый ребенок кладет овощ, который он представляет).

Овощи.

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Ведущая.

Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

Горошек. (весело)

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Ведущая.

От обиды покраснев,
Свекла проворчала...

Свекла. (важно)

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.

Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свеклы нету!

Капуста. (перебивая)

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец. (задорно)

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Редиска.

Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Морковь.

Про меня рассказ недлинный.
Кто не любит витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Смелым, сильным, ловким.

Ведущая.

Тут надулся помидор,
И промолвил строго...

Помидор.

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Овощи.

Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем!

Ведущая.

У окна поставьте ящик.
Поливайте только чаще.
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый ...
Лук!

Лук.

Я – приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг,
Я простой зеленый лук!

Картошка. (скромно)

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажаны.

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна...

Ведущая. Спор давно кончать пора!

Овощи. Спорить бесполезно!

Слышится стук. Все овощи замолкают.

Овощи. Кто-то, кажется, стучит...

Входит ученик в костюме Айболита.

Овощи. Это доктор Айболит!

Айболит. Ну, конечно, это я! О чем спорите, друзья?

Овощи.

Кто из нас, из овощей,
Всех вкуснее и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Айболит. (расхаживая)

Чтоб здоровым, сильным быть
Надо овощи любить
Все, без исключения,
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

Подходит к столу, берет поднос с овощами.

Пойду лечить Сладкоежку.

Знарок здорового питания.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек. Но сначала немного отдохнём.

Поиграем в игру «Вершки и корешки». Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.

Дети исполняют частушки, которые сочинили на конкурс.

Жир, белки и углеводы

Соблюдать должны баланс

Регулярное питание –

И здоровье высший класс!

Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым

И родитель будет рад!

Ночью в очень страшном сне

Чипсы бегали по мне.

Очень долго отбивался,

Кириешками кидался.

Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным как атлет!

Мойте руки, ешьте чаще
По-немножку, до шести
Ничего болеть не будет,
Будем умными расти!

Чудо йогурт, чудо сливки,
чудо творог, молоко!
Переваривать то чудо
оказалось нелегко!

На меня напал гастрит.
Говорит, держись, бандит
Будешь «колу», «спрайты» пить
Будешь ты со мной дружить.

Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает,
Бледные, болезные!

Кроме пользы витаминов,
Есть еще моменты.
Оказалось, что нужны
Микроэлементы!

Нужно кушать витамины,
Просвещают наш народ.
Не теряя время даром,
Шмыг в соседский огород!

Витамины А, В, С
Катает кошка на крыльце,
Во всю пасть хохочет кот
Да ведь класть их надо в рот!

Знаток здорового питания.

Витамины, витамины
Детям всем необходимы, –
Говорят везде у нас.
Где же взять нам их сейчас?
Ведь зима идет, не лето,
Мы дадим совет и в этом!

На сцену, радостно подпрыгивая, выбегают дети в шапочках с буквами – названиями витаминов, во время их выступления на мультимедийной установке демонстрируется презентация о витаминах.

Витамин А. Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин В. Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

Витамин Д.

Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

Выходит Сладкоежка за руку с доктором Айболитом

Айболит:

Снова Сладкоежка бодрый и здоровый.

А румянец на щеках вовсе не от колы!

Ешь полезные продукты,

Занимайся спортом –
Будешь ты в учебе первым,
За здоровье гордым!
Кушать овощи и фрукты
Нужно людям каждый день.
И проблемы со здоровьем
Обойдут тебя как тень.

Сладкоежка:

Пью, ребята, молоко!
Будьте все здоровы!
Каши есть всегда я рад.
Ну а чипсы, кириешки –
Организму просто яд!

Дети:

Будем нынче уважать
Полезные продукты:
Рыбу, кашу, молоко,
Овощи и фрукты!

Ведущая:

Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!