

## Сценарий внеклассного мероприятия

### «Вкусно, правильно, полезно»

Цель: формирование собственной позиции к проблеме сохранения и защиты своего здоровья.

Задачи:

Показать пользу употребления полезных продуктов в пищу, фруктов и овощей.

Развивать творческую деятельность учащихся.

Привлекать родителей к внеурочной деятельности.

#### Ход занятия

Мероприятие проходит в школьной столовой

Звучит музыка.

**Учитель:** Сегодня я вам расскажу сказку...

Жили –были...

Почему такие грустные лица, голодные глаза?

Начинает звучать музыка, зазывая посетить Макдональдс:

Макдональдс- это всегда праздник живота ,аппетитная еда и комфортные цены..

А для каждого ребёнка покупка «Хеппи Мил» с игрушкой становится настоящим праздником..

Уч-ца Бкл.-сотрудник Макдональдса –исполняет танец под музыку реклам ресторана.

Остальные сотрудники продолжают зазывать:

2 Утро добрым не бывает

Хороший завтрак помогает.

Омлет,бекон,свинина, картофельная котлета и сыр – всё это новый Биг Брегфаст Ролл!

3 Мак Тост с ветчиной

Фреш Ролл – сочная свиная котлета, салат, ломтик помидора, омлет, сыр в пшеничной лепёшке, со специальным осусом

4 Биг Мак- Бифштекс на булочке с кунжутом, 2 кусочка маринованного огурца, ломтики сыра и свежий салат

1 сотруд. Чикен Бекон – сочная куриная котлета, хрустящий бекон, жареный лук, салат, сыр,соус и всё это на квадратной булочке с кунжутом.

2- гамбургер- свободная касса

3- чикенбургер — свободная касса

4- Биг Маг - свободная касса

1 Макчикен- свободная касса

2 Чизбургер - свободная касса

3 Макфреш - свободная касса

4 Григ Ролл - свободная касса

Филе-о –Фиш-- свободная касса

(дети делают маленькие шажки по направлению к Макдональдсу)

**Учитель:** Это безумие! И вы это будете есть? Но ведь эти были заморожены очень давно, их просто хорошо прогрели, картофель обжарен в масле, которое используют много раз! А кока-кола – мощнейший растворитель, добрые хозяйки им засоры в раковинах устраняют.. Остановитесь!

Звучит громкая музыка. Появляется Волшебница МагШколанс. Все замерли.

Она проходит , осматривая всё вокруг

**Волшебница МагШколанс.**

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

Обращается к учителю: Какие проблемы? Учитель кивает на Макдональдс.

**Волшебница МагШколанс.** А с этим вообще пора кончать!( закрывает шторой витрины)

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

**Дети:** Но мы хотели бы перекусить!

**Волшебница МагШколанс.** Я вам предлагаю вредные продукты заменить на полезные!

**Дети** -Как ?

**Волшебница МагШколанс.** (делает движения руками ,колдуя) А ну-ка напомним мне какие продукты и сколько в день должен получать ребёнок ?

Выходят уч-ся 5 класса по очереди докладывают:

1ученик- 30г масла

**Волшебница МагШколанс.** Пусть в вашей школе будут бутерброды.

2ученик- 50г творога

**Волшебница МагШколанс.** Да испекут повара ваши творожные запеканки.

Зученик- 60г рыбы

**Волшебница МагШколанс.** Будут вам рыбные котлетки.

4ученик - 95г мяса

**Волшебница МагШколанс.** Обработать повелеваю для детей на пару.

5ученик - 250г картофеля

**Волшебница МагШколанс.** Отварить ,размять да пюре приготовить

бученик- 350г овощей и зелени

**Волшебница МагШколанс.** Пусть ярмарки витаминные проходят, салаты ежедневно предлагаются.

Хором И 300г МОЛОКА

**Волшебница МагШколанс.** Ах так! Дети должны пить молоко? Пожалуйста!

(Хлопает в ладоши, звучит музыка , появляется Молоко, танцует)

Позвольте вам представить МиссМоло- наша звезда , непревзойдённая, восхитительная, так вам необходимая!

(Дети морщит носики , машут руками)

**Мисс М.** Ах.!!! Меня здесь не любят...Да разве это возможно?(Театрально заламывает руки, рыдает)

Дети Извините. Но вы с пенками! И проливаетесь иногда! Нам это не нравится!!!

**Мисс М.** Я всегда была такой! А этим детям я не нравлюсь?!

**Волшебница МагШколанс.** Успокойся! Я знаю что делать ! Добавим кое-что! ( хлопает в ладоши)

Выходят витамины- переодетые уч-ся 1класса.

1 Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,

2 Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.

Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!

3 В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно их побольше есть.

(звучит музыка , витамины танцуют, смешиваются с молоком)

**Волшебница МагШколанс.** Обогащаем и по –современному одеваем!

Будет в школе молоко , чего нет ни у кого!!!

(звучит музыка , витамины танцуют, смешиваются с молоком и уходят)

На пороге появляется Мисс Моло в современной упаковке..

5класс- хором- в нашей школе есть то, чего нет ни у кого! Витаминизированное молоко!

1 п-ик :это молоко получает вся начальная школа- 400 человек и не один раз в неделю!

2 п-ик: Специалисты считают, что молочные продукты должны составлять не меньше трети калорийности суточного рациона школьников.

Хором Вкусно !Правильно !Полезно!

**Мисс Моло** Все знают, что питание  
Здоровье сохраняет,  
Когда оно полезное  
И легкое бывает

В жизни главное – здоровье,  
Согласитесь, господа.  
И к нему с большим вниманьем  
Мы относимся всегда!

**Волшебница МагШколанс.** Вам представить я хочу организатора вашего правильного питания, он то и проследит , чтобы всё было ВКУСНО.ПРАВИЛЬНО.ПОЛЕЗНО.

**Андрей Сергеевич** В сутки рацион питания- 2200 кКАЛ . В школе вы находитесь 6-7 часов. Значит ,всё это вы должны получить в наших стенах И получите! Есть у нас необходимое оборудование – конвекторная печь ,между прочим с паровой обработкой продуктов, И салаты у нас каждый день, и ярмарки витаминные устраиваем, и витаминный шведский стол..

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.

Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
И ни минуты не терять.

(Хлопает в ладоши, 5 класс вносит подносы с угощением для всех)

Давайте же питаться вкусно, правильно, полезно! Спасибо Волшебница за помощь ,за разъяснения нашим ученикам.

### **Ученики 1 класса**

Чтобы мне здоровым быть,  
Буду овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь –  
Моя первая любовь.

Съем я много витаминов  
Укрепляя дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.

Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
И ни минуты не терять.

### **Напутствие от 5 класса**

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок,  
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас-  
Он вкусней во много раз!

Дорости вам до небес  
Поможет каша «Геркулес»,  
А улучшить зрение-  
Черничное варенье.

(Исполняется заключительный танец)

**Андрей Сергеевич приглашает всех гостей на экскурсию в столовую.**

: