

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.

: