**Сценарий мероприятия внеурочной деятельности «Витаминная семья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* учить детей осознанно относиться к своему здоровью;
* акцентировать внимание на необходимости употреблять в пищу фрукты и овощи, чтобы противостоять болезням с помощью витаминов;
* рассказать, какие полезные вещества содержатся в каждом из плодов;
* воспитывать потребность быть здоровыми, закалёнными, уважительное отношение к докторам, медсёстрам.

Действующие лица: ведущий, хозяйка, помидор, морковь, петрушка, свёкла, капуста, лук, чеснок, перец, смородина, малинки, яблоко, виноград, апельсин, лимон.

Игра на музыкальных инструментах «Во саду ли, в огороде».

Ведущий. В школу 13, где дети весело живут,

Тёплым солнышком налитые,

Свежим дождиком умытые,

Из садов и огородов

В гости фрукты - овощи идут.

Музыка.

Ведущий. Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка домой овощей принесла.

Вдруг пузатый Помидор

Затевает глупый спор.

Помидор (выходит 1 сцену важно вышагивая).

Всех красней я и вкусней,

Всех полезней и важней.

Витамины А, В, С

Так и пышут на лице.

Сочной мякоти своей

Не жалею для друзей

И дарю им сок томатный,

Удивительно приятный.

Морковка (кокетливо ходит по сцене).

Я морковка, я морковка-

Хохотушка и плутовка.

Я румяна, я сочна

И всем деткам я нужна.

Потяни меня за хвостик

И к тебе приду я в гости.

И полюбишь ты, дружок,

Мой морковный сладкий сок.

Петрушка (вальсирует по сцене, кокетливо наклоняет голову).

я - морковкина подружка,

Раскудрявая петрушка.

Свежим личиком бела

И скромна я, и мила.

Хвалить себя не смею,

От этого желтею.

Свёкла. Слыша вас, я вся поблекла!

А главнее всех я – свёкла!

Я всему даю свой цвет-

Будь то борщ иль винегрет.

И растят меня на грядках,

Чтоб животик был в порядке

и цветущий вид всегда.

Остальное - ерунда!

Капуста. (подбоченясь).

Без меня в тарелке пусто!

Всех важнее я — капуста!

Хоть в салат меня, хоть в Щи,

Вот такую поищи!

Только осень наступает,

Меня квасить начинают.

А зимою без меня

Не обходятся ни дня.

Лук (с платочком).

Нет, я — лук, я всех полезней,

Я спасаю от болезней.

От меня хоть слёз и море,

Это радость, а не горе.

И лечу я всех с любовью.

Плачьте, плачьте на здоровье!

И не надо слёз бояться -

Завтра будете смеяться!

Чеснок. Ну, ты брат, совсем зазнался!

Тут бы каждый растерялся.

Но себе я цену знаю -

Это я больных спасаю.

Если только захочу,

Хворь любую излечу.

Перец. Ну, зачем вы про болезни

И про то, кто всех полезней?

Перец режь в любое блюдо -

Блюдо будет просто чудо!

Хозяйка. Споры вовсе не нужны,

Вы все полезны и важны.

Овощи (хором).

Мы, все овощи, дружны

И всем людям мы нужны

Для салатов, для борщей,

Винегрета и для щей.

Ведущий. Вот какой у нас получился большой огород!

Частушки.

1. Сдвиньте ушки на макушке,

Слушайте внимательно.

Пропоём мы вам частушки,

Будет замечательно.

2. Если чаще есть морковку,

Не нужны и тренировки:

Каждый день пей сок морковный -

Будешь сильным и здоровым!

3. Режу, режу до конца

Я кружочки огурца.

Аппетитным, ароматным

Огурцом хрустеть приятно!

4. Свёклу знают все ребята,

Свёклу чаще кушать надо!

И вкусней салата нет,

Чем свекольный винегрет!

5. Наш домашний доктор - лук

Исцелит любой недуг.

Вместе, взрослые и дети,

Ешьте лук и не болейте!

6. Знают дети, что полезен

Лист капустный от болезней.

Похрустим капустой дружно -

Это очень, очень вкусно!

7. Вот головка чеснока -

Рассмотри её пока:

Очень жгучий и пахучий -

От простуды самый лучший!

8. Пожелаем вам здоровья,

Чтобы боли все ушли.

Завершаем петь частушки,

Просим хлопать от души.

Ведущий. Ягоды и фрукты,

Как вы хороши!

Ждут вас с нетерпением

Наши ученики,

Снег летает за окном,

Ягод нет в саду пустом,

Снег для ягод не беда!

Мы попросим их сюда!

Смородина. Я - чёрная смородина,

Ягода волшебная,

Самая полезная,

Самая целебная.

Очень, дети, я ценна,

Витамином С полна.

С сахаром меня перекрути,

Не испорчусь до весны.

Яблоко. Я - яблоко зелёное, желто - красный бок.

Скушайте, отведайте,

Не пройдите мимо!

Детям, взрослым круглый год

Дарю я витамины.

Виноград. Виноград ешь сочный,

Здоровье будет прочным.

Танец под песню «Ягода - малинка».

Малинки. Мы, малинки, так нежны,

Прихотливы, как княжны!

А пока малина зреет,

Надо ягоды сушить,

Ведь зимой она сумеет

От простуды вас лечить!

Так малинка - медсестричка

Помогает докторам

Витамины и лекарства

Дарит нашим малышам.

Апельсин. От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Лимон. Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ведущий. Пусть зима идёт сюда

с белыми снегами.

Фрукты, ягоды всегда

Дружат с малышами.

Из них делают компоты,

Сок, варенье и поре!

Наш большой фруктовый сад

Витаминами богат.

А теперь хочу, ребятки, загадать я вам загадки.

Загадки.

Ведущий. Из-за нашей непостоянной погоды мы часто простываем и болеем. Что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье в любое время года? (ответы детей)

Нужно делать зарядку, закаляться, заниматься спортом.

Мы хотим предложить вам отдохнуть и сделать вместе с нами весёлую зарядку.

Танец «Ёжики».

Ведущий. Ну, вот и отдохнули. А теперь отгадайте загадку: «Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней?» (доктор, врач)

А как зовут помощницу врача? (медсестра)

Вот и к нам в гости пришла наша медсестра …, которая расскажет о пользе витаминов.

Итог праздника.