**Сценарий линейки «Здоровое питание – здоровые дети!»**

**Цель:** Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

**Любовь Ивановна:** Здравствуйте!

Я прошу у вас друзья, минуточку внимания!
Нынче День у нас настал, здорового питания,
Чтоб по жизни не болеть,
Раньше срока не стареть,
Правильно питайтесь
И с детства закаляйтесь!

Наша неделя «Здорового питание» предоставляет возможность обратить внимание на проблему потребления продуктов питания. По оценкам специалистов, до 90 % всех существующих заболеваний берут свое начало от неправильного питания и связанного с ним нарушения работы органов пищеварения. Нерациональное питание существенно влияет на здоровье и продолжительность жизни людей. Среди нездоровых пищевых привычек, в первую очередь, выделяются:
нерегулярное питание, питания "на ходу",  потребления несвежей, сомнительного качества еды.

"Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне", - так говорит народная мудрость.

- А сейчас мы послушаем стихотворения о питании, которые подготовили нам дети.

 **Виолетта** Сегодня славный день, вернее праздник,
Прижился этот день, давным-давно,
Он призывает правильно питаться,
Ведь кушать нам, природою дано!
Полезная еда – залог здоровья,
Порой грешим на сладости друзья,
Конфеты, шоколадки – это плохо,
Но обойтись без них, увы, нельзя!
Давайте то, что вредно мы заменим,
Здоровой пищей с фруктов, овощей,
Чтоб становится только здоровее,
Чтоб с каждым днем ставать, чуть– чуть бодрей!

**Назар**  В день здорового питания
Дружно скажем до свидания
Всем фаст-фудам, газировкам,
Нет от них ни капли толку.
Пусть полезной пища будет,
И несет здоровье людям.
Чтобы силы набирались
И болезням не сдавались.

**Полина**  За здоровье нужно побороться,
За здоровьем нужно последить,
Кушать нужно лучше, а не что придется,
Витаминам жизнь всю посвятить.
И сегодня в славный, сильный праздник,
В День здорового питания тебе,
Пожелаю жизни я без шлаков,
Витаминов от души тебе вдвойне!

**Слава** Всей еде сегодня вредной
Объявить хотим мы бой,
В день здорового питания
Жир, калории — долой!
Нужно кушать больше фруктов,
Мяса птицы, овощей,
Только рацион изменим,
Сразу станем здоровей!

**Яна**  Скажем «нет» мы вредной пище,
Ведь сегодня славный день,
И здоровое питание
Нынче для всех нас мишень.
Пусть полезные продукты
Прочно к вам в меню войдут,
Только пользу, силу, бодрость
И здоровье вам несут.

**Мариям**  Чтоб здоровым оставаться
И всегда красивым быть,
Нужно правильно питаться,
О фаст-фуде позабыть!
Фрукты, овощи и каши —
Вот твой лучший рацион,
«Лучше, здоровее, краше» —
Вот девиз твой и закон!

**Алтынай** Красотой чтобы сиять,
Бодрым быть ежеминутно,
Нужно в пищу потреблять
Лишь полезные продукты.
Без нитратов, ГМО
И добавок всевозможных.
Самочувствие само
Станет лучше и моложе!

**Альбина**  С днем здорового питания
Поздравляю от души!
Пусть начать питаться правильно
Каждый для себя решит.
Оставаться энергичными
И здоровыми всегда,
Молодыми, симпатичными
Пусть поможет всем еда.

**Любовь Ивановна:**  День здорового питания сегодня отмечаем,
Кушать правильно — полезно, точно знаем!
И на стол поставим лишь здоровые продукты,
Зелень, овощи, и творог, много-много фруктов.
Будем правильно питаться с вами мы всегда,
Чипсы, кока-кола — под запретом навсегда!
День здорового питания — очень нужен нам,
Мы здоровья, счастья и успеха пожелаем вам!

**Любовь Ивановна:** Сегодня на нашем празднике присутствуют овощи и фрукты, и сейчас мы поиграем в игру «Угадай-ка». Я загадаю вам загадку, «отгадка» делает шаг вперед.

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
*(Помидоры)*

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.
*(Яблоко)*

Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий … .
*(Ананас)*

Корешок оранжевый под землёй сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать,
Что это за овощ, можете сказать?
*(Морковь)*

В десять одежек плотно он одет,
Часто приходит к нам на обед.
Но лишь за стол ты его позовёшь,
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь.
*(Лук)*

Он хотя и полосат,
Но однако ж не усат.
Хоть имеет хвостик свой,
Но короткий и сухой.
У него круглы бока,
Как у сдобы-колобка.
И с прадедовских времен
Он любимец всех сластен.
Кто же этот карапуз?
Как ты думаешь? … .
*(Арбуз)*

Снесли птички
Синеньки яички,
Развесили по дереву.
Скорлупка мяконька,
Белок сладенький,
А желток костяной.
*(Слива)*

На мне «лампочки» висят,
Но они съедобны.
Есть и имя у девчат –
Моему подобно.
*(Груша)*

Повернулась к грядке боком,

Налилась вся красным соком.

Ей сестрица земляника.

Что за ягодка?

*(Клубника)*

**Любовь Ивановна:** Молодцы, я приглашаю фрукты и овощи встать в круг, мы проведем физминутку.

**«Сбор фруктов»**

Мы идем во фруктовый сад. (маршируют на месте)
Вдыхаем яблок аромат. (дыхательное упражнение)
Хотим сорвать яблоки с дерева. (поднимаются на носочки, тянут руки)
Может быть, допрыгнем до них? (прыгают)
Нужно поставить лестницу. (имитируют подъем по лестнице)
Срываем яблоки и кладем в корзину. (имитируют сбор яблок)
Яблоки собрали, теперь отдохнем. (садятся)

**«Овощи и фрукты»**

Овощи и фрукты (наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад)
Вкусные продукты. (погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)
В огороде (наклоны вниз, достать руками до пола, собираем)
И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх, собираем урожай в саду)
Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животику, затем левой)

**Любовь Ивановна:** В заключении давайте еще раз вспомним, что же нужно, чтобы быть здоровым. Посмотрим на слайды:

- закаляйся

- занимайся спортом

- принимай витамины

- соблюдай режим питания

- соблюдай правила гигиены

Ребята я надеюсь, что вы приложите все усилия для того, что бы тело и дух были здоровы. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попросту то, что дано вам природой и то, что является главным богатством человека!

Знакомство с планом недели.