**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.