

Сценарий «Друзья здоровья»

Действующие лица: Доктор Айболит, Незнайка, Морковь, Девочка, Хлеб, Картошка, Крапива.

Ведущий. Ребята, в гости к нам спешит
Любимый доктор Айболит.
Друзей здоровья нам покажет,
Про них расспросит и расскажет.
Поговорит о деле важном –
Как сильным выглядеть, отважным!

Айболит. Корнея Чуковского читали?

Дети. Читали.

Айболит. Меня, ребята, вы узнали?

Дети. Узнали.

Айболит. Так я – тот самый Айболит,
Что всех излечит, исцелит.
Но к вам приехал не за тем,
Чтоб ставить градусники всем.
Тани, Лиды, Пети, Вовы –
Здесь, надеюсь, все здоровы?

Дети. Здоровы.

Айболит. Зубы чистите всегда?

Дети. Да!

Айболит. А мочалка и вода
С вами часто дружат?

Дети. Да!

Айболит. Знать хочу еще ответ:
А неряхи есть тут?

Дети. Нет!

Айболит. И Айболит, конечно, рад
Повстречать таких ребят.
Я к вам спешил из дальних стран,
Проплыл воздушный океан,
Везли меня не на ките –
Теперь ведь времена не те.
А что, друзья мои, детишки,
Наверно, вы читали книжки про витамины?
А сейчас проверим это.
Кто из вас толково все расскажет
И знания свои покажет,
Того наш доктор Айболит
Подарком скромным наградит.

Незнайка. Позвольте, доктор Айболит...

Незнайка я! Мне все известно
Про витамины. Неинтересно...
Все витамины – ерунда,
Все витамины – не еда.
Вот лучше дай ты нам совет
Насчет конфет!



Айболит. Пстой, пстой, дружок Незнайка!
Коль много знаешь – отвечай-ка!
Вот витамин такой есть – А.
Слыхал?

Незнайка. Конечно... Чепуха.
Есть он, помню, говорили,
В колбасе, борще и мыле!

Айболит. Дети! Дайте мне ответ,
Прав Незнайка или нет?

Дети. Нет!

Айболит. Проясним мы обстановку,
Пригласим сюда Морковку.

Морковь. В огороде, в поле, дома,
Вам, ребята, я знакома?

Дети. Знакома!

Морковь. И сладка я, и вкусна,
Витамин во мне есть – А.
Кто меня в друзья берет,
Тот растет, растет, растет...
Дядя Степа отчего вырос великаном?
Оттого, что ел морковь,
Яйца, лук, сметану...

Айболит. А ну, ребята, подскажите Незнайке, какие еще продукты богаты витамином А?

Дети. Молоко, сливочное масло, рыбий жир, зерна кукурузы, зеленый горошек, щавель.

Айболит. Молодцы! Я вижу толк.
А что Незнайка приумолк?
Ведь говорил, что он все знает,
А теперь сидит, вздыхает...

Незнайка. Я вздыхаю и молчу –
Космонавтом быть хочу,
Я мечтаю о полете
К старой бабушке Луне,
И меня вы все поймете:
Витамин – зачем он мне?
Мне ведь кроме шоколада
Ничего в полет не надо.

Девочка. А быть может, в синем небе
Вспомнишь ты о черном хлебе?

Незнайка. Черный хлеб? Сказала тоже!

Айболит. Погоди, спешить не гоже,
Черный хлеб здоровью нужен:
С ним ты будь почаще дружен.
Кто его не признает,
Не годится тот в полет.
(Обращается к Хлебу.)
Подходи сюда, дружок,
Дай Незнайке ты урок.

Хлеб. На Незнайку я глядел,
Просто он не в курсе дел,
Да и я с виду черный очень.
Но скажу вам, между прочим,
Рад ржаной своей судьбе –
Витамин во мне есть В.



Потому повсюду люди
На обед при первом блюде
Чаще требуют меня,
Свежим, пахнувшим, с огня...
И скажу без лишних слов:
Ели щи и борщ отменный
Лишь со мною непременно
И Гагарин, и Титов!

Айболит. Очень верно ты подметил.
Благодарен я тебе...
А еще, скажите, дети,
Витамин где встретить В?
Дам за верные ответы
Специальные конфеты.

Дети. В отрубях!
В хлебных дрожжах!
В грецких орехах!

Незнайка. В молоке.

Айболит. Угадал! Верно, ребяташки, витамины группы В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему.

Голос. И помогают хорошо учиться!

Айболит. Правильно!
А теперь в подарок детям
Я вручу витаминки эти...

Айболит раздаёт витамины, Незнайка торопливо ест их.

Незнайка. И скажу вам: день и ночь
Я глотать бы их не прочь.

Айболит. Ты прочти на этикетке,
Как часто нужно есть эти «конфетки».

Незнайка читает и недовольно разводит руками. На сцену выходит Картошка.

Айболит. А ты, Картошка, чем богата?
Тебя ведь любят все ребята.

Картошка. И знают, в моем лице
Представлен витамин здесь С.
Я лишь одно хочу спросить:
Скажите, как меня варить,
Чтоб витамины сохранить?

Дети. Закладывать картофель нужно в кипящую воду, варить с закрытой крышкой, а вода должна покрывать картошку.

Айболит. Еще припомните, ребята, какая польза от витамина С.

Дети. Витамин С предупреждает заболевание цингой, укрепляет здоровье.

Айболит. Правильно, ребята. А знаете ли вы, что витамина С очень много в шиповнике? На Руси плоды шиповника как лекарство от цинги ценились дорого. Их обменивали на атлас, бархат, собольи меха. Для сбора плодов шиповника в XVI и XVII веках в оренбургские степи экспедиции отправлялись под охраной конных «травников» и «лекарей». По содержанию витамина С шиповник занимает первое место в растительном мире. Я советую вам высаживать шиповник на пришкольном участке, вдоль дорог. А кто из вас умеет готовить настой шиповника? Тогда посмотрите, как это делается. **(Одна из девочек демонстрирует приготовление настоя.)** Берете ложку сухих ягод, завариваете стаканом кипятка в любой посуде, за исключением медной и железной, кипятите 10–15 минут, настаиваете напиток в течение 24 часов, затем процеживаете через полотно или двойной слой марли. Получается ароматный и вкусный напиток красного цвета. Если пить его по стакану каждый день, то это укрепит ваше здоровье, придаст бодрость и веселое настроение.



Айболит. Глядите, дети, – вот так диво:
В гости к нам пришла Крапива!
(Обращается к Крапиве.)
Зачем пришла! Позволь узнать?
Нас будешь жалить и хлестать?
(Пятится от Крапивы.)

Крапива. Не буду! Дайте мне сказать
Про витамины, про здоровье.
(Обращается к ребятам.)
Кто любит молоко коровье
И кто растит цыплят, гусей,
Должны дружить с листвой моей!
В ней витаминов А и С
Гораздо больше, чем в яйце,
Чем в овощах, картошке, фруктах
И многих пищевых продуктах.
В ней много витамина К,
А что касается белка –
Могу поспорить я с бобами!
Давайте будем мы друзьями.
В июне, июле, сентябре
Пожалуйте, друзья, ко мне.
Наденьте на руки перчатки –
Ожогов берегись, ребятки,
Листву крапивы собирайте,
В тени сушите и давайте
На корм цыплятам, пороссятам,
Корове, свиньям и гусям.
Быстро растет от меня молодняк,
Значит, крапива не просто сорняк.
Да молоко и масло коровье
Станут полезней вам для здоровья:
Жирность повысится у молока,
Тут мы найдем витамин Д и А.

Айболит. Вот это да! Вот так крапива!
А можно ли с листвой твоей
Сварить зеленых вкусных щей?

Крапива. Конечно, можно, Айболит,
Живот от щей не заболит,
А польза в щах таких большая.

Айболит. Прости, не знал, что ты такая.
Ребятки, есть еще вопрос:
Что нужно, чтобы каждый рос
С прямыми стройными ногами,
С широкой грудью моряка,
Чтоб рот был с крепкими зубами,
Чтоб с силой поднялась рука?

Дети. Закаляться!
Спортом заниматься!
Соблюдать режим дня!
Гулять на свежем воздухе!
Правильно сидеть за партой!
Чистить зубы...

Айболит. Правильно!



Ну, а витамин, что в рыбьем жире,
В желтке яиц, голландском сыре,
В молочной свеженькой еде
Зовется витамином...

Дети. Д.

Айболит. Верно, он защищает от рахита,
И в нем большая сила скрыта.
Еще полезно вам всем знать,
Что летом нужно загорать.
Солнце лучами кожу ласкает,
Кожа от солнца у вас загорает,
И под влиянием солнца лучей
Д витамин образуется в ней.
Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать
И в жизни эти знанья
Повсюду применять!
Запомни каждый –
Нет больше богатства,
Чем наше здоровье!
И скажу, прощаясь с вами,
Растите все богатырями!

