**Сказка « О правильном питании и здоровом образе жизни»**

***Действие 1***

В некотором царстве, в Стародворецком государстве жили-были дедушка Ваня и бабушка Марья.

Как-то раз приехали к ним на лето в гости внучек Андрюша и внученька Дашенька.

Рада бабка, рад и дед: вот сготовили обед, и соленья и варенья, овощи и фрукты, молоко и другие полезные продукты.

***Действие 2***

Угощает бабулечка ватрушками да пампушками, пирожками да блинчиками! А Даша с Андрюшей угощаются да не нарадуются, едят, спят да ничего не делают! А еще привезли с собой чипсов да кириешек, да газ воды целый рюкзак: на все лето хватит!

( едят чипсы, кириешки, пьют газ воду)

***Действие 3***

Лето целое прошло, пришла пора урожай собирать. А Андрейка с Дашей так располнели с булочек, да ничего не делали, спорт совсем забыли, не могут и пошевельнуться.

Зовет дедка Андрейку:

**Дед**

 -Пойдем, внучек, поможешь деду с бабкой картошку копать!

А Андрейка:

**Андрейка**

- Ой, не могу, не хочу, дедушка, у меня животик болит!

А сам успевает между обедом то чипсы, то кириешки, то газ воду, то жевательную резинку в рот !

***Действие 4***

Зовет баба Маша внученьку:

**Баба Маша**

- Дашенька, внученька, пойдем. Помоги мне морковку выкопать, урожай помидоров собрать да огурцов! Вон сколько витаминов наросло!

А она:

**Даша**

- Не хочу, бабушка, зачем тебе нужна морковка эта, что в ней хорошего! А огурцы не люблю вовсе!

Так и лежит целыми днями на диване, семечки щелкает, да газ водой запивает,а потом говорит, что у нее живот болит! Располнели за лето Даша с Андрейкой, обленились совсем!

***Действие 5***

Загоревали дед с бабкой. Что же делать, как нам быть? Надо деточек лечить!

Говорит дед бабке:

**Дед**

-Бабка, бабка, есть у меня идея- к Айболиту обратиться надо!

И пошел дед Ваня к Айболиту.

***Действие 6***

**Дед**

-Дорогой Айболит, беда у нас! Внуки к нам приехали из города, навезли чипсов, газ воды, да кириешек. Едят их, газ воду пьют, да все лежат на диване, нам с бабкой помогать не хотят, говорят не нужны нам ваши овощи и фрукты, они говорят бесполезные продукты, а вот чипсы это да!

**Айболит**:

- Вот это да! Так и быть! Помогу я вашему горю! Скорее пойдем!

***Действие 7***

Приходит Айболит, а внуки лежат за животы держатся и ревут:

**Андрейка**:

 Ой, живот болит!

 Друзья, мне тяжело дышать,
Последний час настал…
Проклятый яблочный пирог!
Меня он доконал.
Я слишком много чипсов съел
И заварных колец…
Пусть этот маленький банан
Мне подсластит конец.

**Даша**: Ой не могу, помогите!

Мы чипсами нынче объелись и у нас животы разболелись!

 ***Действие 8***

Айболит ( проверяет животы, слушает) :

**Айболит**:

Диагноз Ясен! - антиспортин, животоболин, нехватовитамин, ну и ожирин!

Есть у меня волшебная пилюля, сейчас я напою их!

И тот час же съели детки эти чудные конфетки!

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесть,
Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!

Мясо, овощи и фрукты —
Вот полезные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

А полезная еда,
Витаминами полна!

Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.
Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.
Кто поможет организму, неужели медицина?
Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо!.

Исключить из рациона все ненужные продукты.
Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.
Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.
Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.
Словно сокол воспарите вы над жизнью и беда.
Обойдет вас стороною и исчезнет навсегда.

***Действие 9***

Вот и чудо совершилось! Что с ребятками случилось? (дети помогают убирать урожай. Спортом занимаются, несут корзину с овощами)

**Даша:** Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,

       Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

       Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,

       Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

**Дедушка и бабушка**: Надо кушать много каши,

         Пить кефир и простоквашу,

         И не забывай про супчик,

         Будешь ты здоров, голубчик!

**Айболит:** Человеку нужно есть
 Чтобы встать и чтобы сесть.
 Чтобы прыгать, кувыркаться,
  Песни петь, дружить, смеяться,
  Чтоб расти и развиваться
  И при этом не болеть,
  Нужно правильно питаться
  С самых юных лет уметь!

Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!

Вот и сказочке конец, а кто слушал - молодец!