**Renginio scenarijus**

**„SVEIKAI MAITINUOSI – AUGU STIPRUS“**

**TIKSLAS:** ugdyti sveikatos saugojimo, socialinę ir pažinimo kompetencijas.

**UŽDAVINIAI:**

1. Aktyviai ir kūrybiškai dalyvauti, ruošiantis renginiui ir renginio metu.

2. Supažindinti renginio dalyvius su sveikos mitybos piramide.

3. Diegti kultūringo elgesio įgūdžius.

4. Propaguoti sportą ir aktyvų gyvenimą.

5. Skatinti sveiko gyvenimo būdą.

**PRIEMONĖS:** staliukai su rudens kompozicija, staltiesė, patiekalai, piešiniai, vienkartiniai puodeliai, šaukštukai, lėkštutės, plakatai, lankstinukai, ropė, atributai ir kaukės seneliui, senelei, šuniukui, katytei, pelytei, lietučiui, lietuvaitei, kiškiui, įvairioms daržovėms ir vaisiams, virvė, pintinė su obuoliais, natūralios daržovės: morka ir kopūstas, piramidžių šablonai ir paveikslėiai, klijai, plakatai, didžioji piramidė.

**METODAI:** žaidimai, pokalbis, stebėjimas, analizavimas, savarankiška veikla, inscenizavimas, pramogos, individualus bendravimas, daiktų grupavimas, lyginimas.

**PARUOŠIAMIEJI DARBAI:** Klasių ir grupių pedagogams buvo paskirstyti darbai: organizuoti rudens gėrybių parodėles “Rudens gamtos stebuklai“ savo klasėse, grupėse, paruošti kūrybinius darbus piešinių parodai “Sveikai maitinuosi – augu stiprus“, sukurti kompoziciją iš rudens gėrybių, apsirengti norima daržove ar vaisiumi, sugalvoti prisistatymą, pagaminti patiekalą ir juo pavaišinti draugus, nupiešti plakatą už sveiką gyvenimo būdą.

**RENGINIO EIGA**

**RUDUO.** Sveiki atvykę į linksmą rudenėlio šventę “Sveikai maitinuosi – augu stiprus“. Aš esu rudenėlis. Pažiūrėkit, kiek daug visokių gėrybių užauginau, o jūs visi tas gėrybes atnešėte čia ir pasipuošėte jomis savo staliukus. Linkiu gerai praleisti laiką ir visiems kartu pasilinksminti. Su manimi į šventę atėjo mano padejėja Morkytė.

**MORKYTĖ.** Sveiki atvykę į sveikatos miestą. Čia įsikūrė vaisių ir daržovių karalystės. Prašau prisitatytivisus,kurie gyvenate šiame mieste.

(Prisitato visos klasės ir grupės: obuoliukai, žirniai, pomidorai, agurkai, morkos, svogūnai, burokėliai.

**MORKYTĖ.** Kviečiame visus pašokti (dainelė „Rudenėlis“).

**RUDUO.** Ar jums patinka metų laikas ruduo. Ir man labai patinka, nes tokiu laiku aš ateinu pas jus į svečius. Tada vyksta daržovių ir vaisių paradas. Kokios jos spalvingos, didelės ir mažos, storos ir plonos. Kiek jų daug.

**MORKYTĖ.** Daržoves ir vaisius valgyti sveika ir naudinga. Kokius vaisius mėgstate valgyti? O kokios daržovės Jums skaniausios? Vaikai, valgykite daug įvairių daržovių ir vaisių. Gerkite šviežias sultis. Tuomet būsite stiprūs, greiti ir sveiki, kaip tikri lietuvaičiai.

**RUDUO.** Pažaiskime žaidimą“Mes lietuvaičiai“.

**MORKYTĖ.** Pasėjo senelis ropę. Pakilo vėjas, pradėjo lyti. Lietučio labai laukia ir pomidorai, ir agurkai, ir žirniai, ir visos kitos daržovės.Tada šios daržovės ir visi augalai greitai auga, noksta.Tai padainuokime dainelę“Lietutis“ (vaikai – imituoja lietų).

**RUDUO.** Štai ir saulutė nušvito. Gražu,šilta. O ropė augo, augo ir išaugo didelė didelė.

Rusų liaudies pasakos “Ropė“ inscenizacija.

**MORKYTĖ.** (seka pasaką „Ropė“)

**Veikėjai:** Senelis

Senelė

Anūkėlė

Šuniukas

Katytė

Pelytė

Pasakos pabaigoje grojama kaimiškos kapelos daina.

**RUDUO.** Sukruto visi vaisiai ir daržovės ir ėmė tarpusavyje ginčytis. Obuoliukai sako, kad jie skanesni už kriaušes. O pomidorai sako, kad jie vertingesni už agurkus. Gana ginčytis. Eime ir pabandykime viską išsiaiškinti traukdami virvę.

Atrakcionas “Virvės traukimas“. Dalyviai apdovanojami obuoliais.

**MORKYTĖ.**

Sveikatos mieste be slaugytojos niekaip neišsiversime. Todėl slaugytoją kviečiame pamokyti mus visus, kaip sveikai gyventi ir nesirgti.

Kalba įstaigos slaugytoja

Atbėga kiškis.

**RUDUO.** Štai ir kiškis atbėga. O tau ko reikia?

**KIŠKIS.** Noriu kartu pašokti.

**RUDUO.** Gerai. Bet paklausyk,ką aš pasakysiu. Daržoves valgyti sveika. O tu, kiški, ką labiausiai mėgsti graužti?

**KIŠKIS.** Morkas ir kopūstus(rodo daržoves).

**RUDUO.**Pašokime kartu su kiškiu rokenrolą.

Dainelė “Kiškio rokenrolas“.

**MORKYTĖ.** Pažiūrėkite visi į sveikos mitybos piramidę (rodo į piramidę, kabančią ant sienos).

Daugiausia reikia valgyti duonos gaminių, grūdų, bulvių, makaronų. Kviečiu kuo daugiau valgyti pomidorų, agurkų, morkų, žirnių, pupelių..... Trečia grupė produktų, kurių mums labai reikia: pienas, sūris, varškė, jogurtas, mėsa, paukštiena, žuvis, riešutai, kiaušiniai. Pačiame piramidės viršuje yra riebalai, aliejus, saldumynai, cukrus, limonadai. Jų patariu vartoti kuo mažiau.

**RUDUO.** Štai kaip morkytė gražiai papasakojo apie maisto produktus. Dabar visiems vaikams ir pedagogams bus tokia užduotis. Kiekvienas gausite po piramidę ir daug spalvotų produktų paveikslėlių. Jums reikės klijų ir šiek tiek pasukti galveles. Šiuos paveikslėlius turėsite teisingai įklijuoti į sveikos mitybos piramidę. Jei bus neaišku, prašome pažiūrėti į didelę piramidę arba kviestis į pagalbą morkytę ir rudenėlį.

(grojama linksma muzika, o visi renginio dalyviai klijuoja paveikslėlius).

**MORKYTĖ.** Šaunuoliai. Visi teisingai suklijavote produktus į reikiamas piramidės vietas. Jas galėsite pasikabinti klasėse ir žinosite,ką geriausiai valgyti o ko reikia atsisakyti.

**RUDUO.** Mūsų sveikatos mieste veikia sveikos gyvensenos klubas“Labas rytas“. Jam vadovauja jaunos ir energingos sportininkės. Jos trumpai papasakos ir parodys, kaip reikia sportuoti mokykloje ir namuose.

(pasakoja apie sporto naudą ir su grupe vaikų parodo aerobikos pratimų).

**RUDUO.** Paukščiai keliauninkai išskrido. Laikas ir man keliauti į miškus ir laukus.

**MORKYTĖ.** Svarbu nepamiršti, kaip reikia sveikai matintis ir gyventi. Mes dar kartą norime priminti.......(skaitomi plakatų užrašai , sukabinti ant sienos) .

Valgykite įvairias daržoves ir vaisius, gerkite šviežias sultis.

Kuo daugiau mankštinkitės ir būsite stiprūs

Sveikai gyvensi – laimingas būsi

Sveika gyvensena – bilietas į laimingą gyvenimą

Sveika mityba – sveikos akys

Svarbiausia ne kiekybė, o kokybė

Valgyk daržoves – būsi sveikas.

Norime Jums visiems padovanoti po lankstinuką „Sveikatos receptai Jums ir Jūsų šeimai“.

**RUDUO.** Mes suMorkyte matome, kad Jūs visi turite paruošę sveikos mitybos patiekalus. Prašome Juos pristatyti.

(visi renginio dalyviai pristato savo patiekalus).

**MORKYTĖ.** Labai gera klausytis, bet dar labiau rūpi šiuos patiekalus paragauti. Tad kviečiame visus paragauti ir paskanauti vieni kitų patiekalų.

(skamba dainelė “Neklaužados“, o visi vaišinasi).

Scenarijaus autorė: A. Talalienė.

Ugdymo įstaiga: Ukmergės „Ryto“ specialioji mokykla.