

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 им.И.Т.Сидоренко
г. Усть-Лабинска

Праздник «Овощи и фрукты - самые витаминные продукты»



Выполнила
Кл. руководитель
1 «Б» класса
Буцанова Я.М.

2016 г.

Праздник «Овощи и фрукты - самые витаминные продукты»

Цель: формирование собственной я - позиции к проблеме сохранения и защиты своего здоровья.

Задачи:

Показать пользу употребления в пищу фруктов и овощей.

Развивать творческую деятельность учащихся.

Привлекать родителей к внеурочной деятельности.

Ход занятия

Введение:

- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить и защитить свое здоровье.

- Как вы понимаете, что такое здоровье? (ответы детей)

- Что нужно делать для того, чтобы всегда оставаться здоровым? (ответы детей)

- Сегодня, мы более подробно поговорим об одной из составляющих здоровья – о пользе употребления в пищу фруктов и овощей.

Основная часть занятия:

- Давайте посмотрим сценку, которую подготовили ребята.

Сценка:

Мама Нина:

Что ты, доченька моя, побледнела?

Иль головка у тебя заболела?

Надо, надо обратиться к врачу.

Дочь Катя: Ой, к врачу я не хочу.

Мама (врачу):

Осмотрите мою дочь вы внимательно

И поставьте ей диагноз обязательно.

Но а я её потом полечу

Дочь Катя: Я таблеток не хочу.

Врач:

Надо кушать витамины обязательно,

Будешь выглядеть тогда привлекательно.

И не надо обращаться к врачу.

Дочь Катя: Витаминчиков хочу!

- Что выписал врач Кате?

(Витамины).

- А в чем есть витамины, мы узнаем, разгадав кроссворд.

Кроссворд об овощах.

По вертикали:

1.

На жарком солнышке подсох
и рвётся из стручков....

(Горох).

2.

Сарафан на сарафан,
Платьице на платьице.
А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься.

(Лук).

3.

Бордовые, пузатые, как бочки,
Сидят в земле по одиночке.

(Свекла).

4.

Летом в огороде – свежие, зеленые
А зимою в бочке – желтые, соленые.
Отгадайте, молодцы, как зовут нас?....

(Огурцы).

6.

Кругла, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла.
Ты посоли её немножко.
Ведь правда, вкусная.....

(Картошка).

По горизонтали:

5.

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

(Морковь).

7.

Что за скрип, что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я - ...

(Капуста).

- Ребята, как назвать одним словом эти отгадки? (овощи)
- А какие ещё овощи вы знаете и в чем их польза? (ответы детей)
- Вот что нужно принимать по рецепту, который выписал доктор.

Но оказывается, это был только первый рецепт. Давайте узнаем, что ещё он выписал. Для этого вам нужно расшифровать слова.

Работа в группах “Совершенно секретно и с пользой для здоровья!”

Задание: поменять местами буквы, чтобы получились слова.

- Как, одним словом назвать эти слова? (фрукты)
- Чем они полезны? (ответы детей)
- Давайте послушаем, о чем они расскажут сами.

(Стихи о фруктах).

Стихи:

Апельсин:

В Апельсинах – витамины,
Кальций, калий, углевод.
И ещё в них очень много
Органических кислот.

Виноград:

Превосходит все продукты –
Грибы, овощи и фрукты –
По количеству глюкозы,
Аскорбинки и фруктозы.

Лимон:

Хочешь сил восстановления,
Улучшить пищеваренье?
Ешь почаще ты лимон –
Над желудком властен он.

- Вот ещё чем велел питаться доктор девочке Кате.
- Ну, а сейчас мы проверим, хорошо ли вы знаете овощи и фрукты.

В этом мне поможет мама Нина.

Игра.

Мама Нина:

- Догадайтесь, что у меня в пакете?

(С завязанными глазами на ощупь и запах дети должны определить название продукта).

Место нахождения овощей и фруктов.

- Ребята, а где растут овощи и фрукты? (в саду, в огороде)

- Давайте послушаем историю о том, что произошло на огороде.

Сценка “Хозяин и овощи”.

Учитель: В давние времена жили на огороде овощи. Хозяин любил свой маленький огородик, и каждый день поливал его.

Хозяин:

Я полью свой огород –
Он ведь тоже воду пьёт.

Учитель: Овощи с каждым днем росли и зеленели. Жили они дружно, никогда не ссорились. Но однажды...

Решили как-то кабачок, морковка, лук, чеснок

Затеять после сбора спор:

Кто повкуснее и нежней,

И кто из всех главней?

Тут первый вышел кабачок:

- Я самый главный, мой бочок –

Он самый наливной и аппетитный,

Я весь внутри красивый, сытный!

Но вдруг расплакалась морковка.

- Да чем же ты всех нас вкусней?

Ведь я красивей и бодрей.

А ты всего лишь овощ-бочка.

И выглядишь меня желтей.

А лук, услышав этот спор, добавил тут же:

- Что за вздор?

Морковка, видишь ли, вкусней,

А кабачок красивей всех!

Я хоть и репчатое чудо,

Не то, что вы – нежней, бодрей...

Ну, а чеснок, что он ответил?

Смотря на них, он лишь молчал,

Он для себя одно заметил,

Что спорить с ними и не стал.

Не потому, что слишком мал,

И не с того, что всех их жгучей,

А потому, что понимал,

Что овощей он всех могучей!

(Выходят доктор и девочка Катя).

- Доктор рассказывает о пользе лука.

Доктор: А, ты чего морковка молчишь? Чем ты полезна?

Стихотворение о пользе морковки.

Зорко видеть мне помог
Из моркови вкусный сок.
В день пила его пять раз –
И снялась усталость с глаз.

Доктор: Ну, а картошка что нам расскажет?

Стихотворение о картошке.

Есть ещё желудку друг –
Всем поможет от недугов.
Ты потри скорей картошку,
Выжми сок. Попей немножко.

- Ну, а что Катя нам скажет об этом?

Катя:

Чтоб здоровым, сильным быть
Надо вас любить.
Всех без исключения –
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее.

Итог:

- Наше занятие подошло к концу, давайте подведём его итоги.
- Чем же надо питаться, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Творческое задание в группах по итогу работы.

- Создайте картину (из предложенных материалов), которую можно использовать, как рекламный плакат о влиянии овощей и фруктов на здоровье человека.

(Каждая группа защищает свой плакат).

- Сегодня, мы с вами узнали о многих овощах и фруктах, о том, какие витамины содержатся в них и чем они полезны. Но не только употребление овощей и фруктов помогает сохранить здоровье. А что ещё?! Мы узнаем на следующих занятиях.