**ПРАЗДНИК «ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ»**

**ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Прудкая Наталия Ивановна,

педагог-организатор

МАОУ «Гимназия №3»

В.Новгород

***Цель мероприятия - воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, закрепить навыки правильного питания, прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закалёнными.***

*Формировать привычку к правильному питанию, ежедневным физкультурным упражнениям, пользе витаминов, подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам  заботиться о своём здоровье.*

*Звучат детские песни.*  
Ведущий:

Здравствуйте, ребята. Мы поговорим сегодня о правильном питании и полезных продуктах.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. То, что вы сейчас назовёте и есть полезная пища.

**Разгадывание загадок.**

|  |  |
| --- | --- |
| Круглое, румяное,  Я расту на ветке: Любят меня взрослые И маленькие детки. (яблоко) | Я вырос на грядке,  Характер мой гадкий: Куда не приду, Всех до слез доведу. (лук) |
| Может и разбиться,  Может и свариться, Если хочешь в птицу Может превратиться. (яйцо) | Вильнет хвостом туда – сюда –  И нет ее, и нет следа. (рыба)  Я не сливки, не сырок,  Белый, вкусный... (творожок) |
| Бусы красные висят,  Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. (малина) | Красный нос в землю врос,  А зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, Нужен только красный нос. (морковь) |

Лето целое старалась – Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла, Нам одежки отдала.  
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. ***(капуста)***

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно.

 (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Здравствуйте, друзья! Сегодня мы поговорим с вами о пользе овощей, о витаминах, что же это такое и для чего они нужны. Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витамин А- очень важен для зрения. Витамин В- способствует хорошей работе сердца. Витамин D- делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С- укрепляет весь организм, делает человека более выносливым.

Дети читают стихи: Витамин А:

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто морковку ест сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Очень вкусно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин D:

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

А сейчас ребята вам расскажут про другие полезные продукты и покажут сказку про овощи.

# СЦЕНКА «ТАНЯ И ОВОЩИ».

Солнце. Солнце грело, дождик поливал

Каждый овощ в огороде созревал.

Вот пришла осенняя пора

Собирать все овощи пора!

Таня:

Посылает меня мама в огород,

И капуста, и морковка здесь растет.

Но каких нарвать, не знаю, овощей!

Для салата, винегрета и для щей!

Как мне только разобраться и узнать,

Что мне для обеда собирать?

Кто бы в этом трудном деле мне помог?

Где морковка, где капуста, где лучок?

Капуста:

Я бела и сочна,

Я полезна и вкусна!

Стою на толстой ножке.

Скрипят мои одежки.

Зеленый лук:

Говорят я горький,

Говорят, не сладкий,

Стрелочкой зеленой,

Я расту на грядке.

Я полезный самый.

В том даю вам слово!

Лук зеленый ешьте,

Будете здоровы.

Морковь:

Я – красна девица,

Зелена косица

Собою я горжусь,

Я для всего гожусь!

Кабачок:

Ну, а я — кабачок,

Желтоватенький бочок,

В огороде уродился,

С овощами подружился.

Репка:

Я на солнышко похожа,

Я росла на грядке тоже.

Сладкая, да крепкая

Называюсь репкою.

А я – перец, но не тот,

Что язык так сильно жжет.

Я мясистый, витаминный,

Запаси меня на зиму.

А я — братец-чесночок,

Припекаю язычок,

Всех микробов убиваю,

Вас от хвори защищаю.

Тыква:

А я тыквой зовусь,

Сочной мякотью горжусь.

Нет полезней и вкусней

Каши тыквенной моей.

Помидор:

Помидор я вкусный, сладкий,

Я расту на этой грядке,

Мое имя – баклажан.

Фиолетовый кафтан,

Ты сырым меня не жуй!

Для икры я пригожусь.

Картошка:

Я картошка, загляденье!

Я картошка, объеденье.

Без меня нет, нет,

Не получится обед!

(Появляется козёл).

Козел: Не дам я морковки, Не дам огурцов!

За каждый кочан Я сражаться готов.

Овощи:

Защити нас Таня, защити,

От козла рогатого спасти.

Прогони его ты поскорей.

Пусть идет дорогою своей!

(Таня берет хворостину и грозит Козлу).

Таня:

Ты, козел-козлище, зеленые глазища,

Уходи, уходи, огороду не вреди!

Не стучи ногами, не крути рогами!

Уходи, уходи, огороду не вреди!

Козёл:

Нет не уйду, огород я затопчу. Ме!

Таня:

Ах, так. Вот тебя!

Козел убегает.

Овощи:

Спасибо спасибо, большое спасибо.

Мы выгнать козла без тебя не смогли бы!

Ведущий:

Мы все поделились с Танюшкой немножко. (Даёт корзинку с овощами)

Козёл. Ме, я больше так не буду, простите. Ме!

Вед.: Ну, что, ребята, простим?

Ответы детей.

Таня.

В огороде много гряд,

Есть и репа, и салат.

Тут и свекла горох,

Урожай у нас не плох!

Все участники сценки:

Наш зеленый огород

Нас прокормит целый год.

**ПЕСНЯ «ОВОЩИ» С ПОСТАНОВОЧНЫМ ТАНЦЕМ**

Вот какую замечательную историю показали нам ребята об овощах. Спасибо вам.

Скажите, пожалуйста, а знаете ли вы, что кроме овощей, должно быть в рационе школьника? Ответы детей.

Правильно. А теперь послушайте задание.

*Нужно составить* ***МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА*** *.**(работа в командах)* *Приглашается командир и команда с 5 человек, раздаются планшеты, составляется меню.*

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ**

1. Его называют вторым хлебом (картофель)

2. В сказке этот овощ превратился в средство передвижения (тыква)

3. В землю ложиться, чтоб семьей обзаводиться (картофель)

4. Этот овощ тянули, тянули, еле вытянули (репа)

5. Большая сочная ягода, которую часто принимают за овощ (арбуз)

6. Королева овощей (морковь)

Ребята, вы уже много знаете и многому вас научили классные руководители.

Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты да­ют организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить ор­ганизм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, оре­хи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| Если дам совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши.  Н а неправильный совет  Говорите слово «Нет!». | |
| Постоянно надо есть  Для здоровья вашего  Больше сладостей, конфет  И поменьше каши. *Нет.* | Не грызите лист капустный,  Он совсем, совсем не вкусный,  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад, *Нет.* |
| Навсегда запомните,  Милые друзья,  Не почистив зубы,  Спать идти пора. *Нет* | Зубы вы почистили И идёте спать,  Захватите булочку  Сладкую в кровать.  Это правильный совет? *Нет.* |

Молодцы, а теперь давайте послушаем ребят, которые составили меню полезного завтрака для своих одноклассников.

Выступление детей.

**Игра «СВЕТОФОР ЗДОРОВЬЯ»**

*Дети берут заранее подготовленные красные и зелёные ладошки*

Ребята, раз вы такие грамотные и всё знаете о полезных продуктах, поиграем в игру «Светофор здоровья».

 Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то покажите зелёную ладошку, если продукт не полезен, то красную ладошку.

Ведущий показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д.).

Молодцы! Все справились с заданием.

***МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА «ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ»***

Во саду ли, в огороде                                              Урожай у нас хорош,

Были мы, ребятки.                                                   Уродился густо:

Вам сейчас споем частушки,                                   И морковка и горох,

Что растут на грядке.                                                Белая капуста.

Новгородские девчата                                         Я – румяная редиска,

Красоты рекорды бьем.                                          Поклонюсь вам низко - низко

Красоты своей рецепты,                                         А хвалить себя зачем,

В огороде мы берем.                                               Я и так известна всем.

У меня фигура тонка,                                              Надо свеклу для борща

И высокий каблучок.                                               И для винегрета

Я не буду есть котлеты,                                           Кушай и угощай,

Мне стушите кабачок.                                            Лучше свеклы нету.

Я секрет румян достала,                                       Я картошка. Так скромна-

У прабабки Феклы-                                                Слова не сказала

Лучше всех румян заморских,                               Но картошка так нужна

Сок о нашей свеклы.                                               И большим и малым!

Я румяная девица                                                   Что за скрип? Что за хруст?

И танцую ловко,                                                      Это что еще за куст?

Потому что ем всегда,                                             Как же без хруста?

Свежую морковку.                                                   Это ведь капуста!

Не болеем больше гриппом.                                  Посадили зернышко,

Не боимся сквозняка,                                             Вырастили солнышко.

Все таблетки заменяет,                                          Мы подсолнушек сорвем,

Нам головка чеснока.                                             Много зерен соберем.

На себе всегда ловлю,                                           Круглое, румяное

Восхищенья взоры.                                                Яблоко на ветке,

Красоту мне и здоровье,                                       Любят меня взрослые

Дарят помидоры.                                                   И маленькие детки.

Круглый бок, желтый бок.                                    Во саду ли, в огороде,

Сидит на грядке колобок,                                     Пели мы частушки.

Врос он в землю крепко,                                       Очень просим извинить,

Конечно это репка!                                                Коль устали ушки.

Молодцы! Не забывайте правильно питаться и будьте здоровы!