Овощи, ягоды, фрукты - полезные продукты

Цели:

- закрепить знания школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;
- дать детям представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Оборудование:

- декорации;
- костюмы героев;
- продукты для конкурса;
- макет дерева;
- макет грядки;
- нарисованные овощи и фрукты для игры;
- фонограммы;
- книжки-малышки по количеству детей.

Действующие лица:

- Зелибоба;
- тетя Даша;
- Катя;
- Мама;
- Папа;
- Бусинка;
- Кубик;
- два стража-апельсина;
- Царица;

-Скоморох-ананас;

- витамины: A, B_1, B_2, C, D;
- два пугала и овощи: Лук, Морковь, Помидор, Огурец, Репа, Картофель.

Ход занятия

Открывается занавес. В кресле сидит грустный Зелибоба, а вокруг него ходит тетя Даша и уговаривает его поесть. Тетя Даша поет на мелодию «Дуэта глупого короля и прекрасной принцессы» из мультфильма «Бременские музыканты».

Тетя Даша.

Ох и бедненький ты наш, Зелибобочка!

Посмотри, как исхудала твоя мордочка!

Съешь яичко, апельсин, курагу...

Зелибоба.

Ничего я не хочу! Тетя Даша.

Что с тобой, милый друг?

Не заболел ли чем ты вдруг?

Зелибоба поет на мелодию песни разбойников «Говорят, мы бяки-буки...» из мультфильма «Бременские музыканты».

Надоело мне все это!

Я хочу, что повкусней!

Чтоб еда была полезной:

Тогда буду веселей!

Припев:

Ой-ле-лей! Ой-ле-лей!

Тогда буду веселей!

Ой-ле-лей! Ой-ле-лей!

Эхма!

Появляются Катя, Мама, Папа, Бусинка и Кубик, поют на мелодию «Песенки друзей» из мультфильма «Бременские музыканты».

Ничего на свете лучше нету,

Чем бродить друзьям по белу свету.

Тем, кто дружен, не страшны тревоги!

Нам любые дороги дороги!

Нам любые дороги дороги!

Бусинка поет на мелодию песни «Расскажи, Снегурочка из мультфильма «Ну, погоди!».

Зелибоба, милый наш, покажись!

Как дела твои, ну-ка расскажи!

Зелибоба поет на мелодию припева «Песенки крокодила Гены» («Пусть бегут неуклюже...»).

Я не знаю, что мне скушать.

Витаминчиков хочу.

К сожаленью, весной на грядках

Я их не найду.

Кубик. Зелибоба, мы тебе поможем. Сейчас мы проведем конкурс среди ребят на самый оригинальный и полезный бутерброд.

Катя. Для этого я прошу выйти ко мне четверых желающих - двух девочек и двух мальчиков.

Бусинка. Мы даем вам набор продуктов: морковь, капуста, яблоко, груша, лимон, банан, апельсин, сливочное масло, йогурт. А вы за две минуты должны приготовить из них бутерброды для Зелибобы.

Кубик. А также дать своему бутерброду название и рассказать нам, чем же он так полезен.

Проводится конкурс. Награждение участников. Бусинка поет на мелодию припева песни «Гадалка» («Ежедневно меняется мода»).

Ну что скажешь, милый друг?

Тебя мы убедили,

Что это все натурпродукт?

Везде есть витамины!

Везде есть витамины!

Кубик. Зелибоба, мы отправляемся в путешествие в страну Vita.

Катя. Там мы узнаем, в каких продуктах какие витамины содержатся, в каких овощах и фруктах больше всего полезных веществ.

Зелибоба. А меня с собой возьмете? Катя. Конечно! Пойдем с нами!

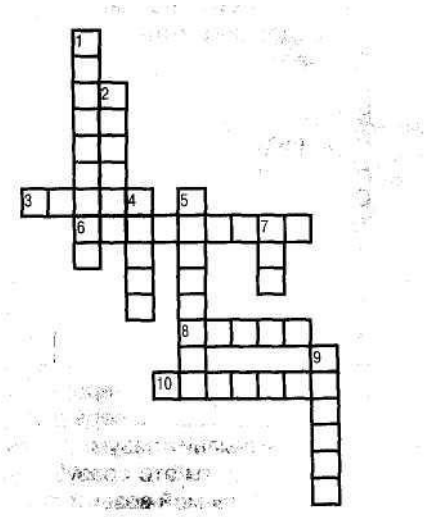
Герои шагают по сцене и поют хором песню «Вместе весело шагать по просторам» В. Шаинского. В этот момент происходит смена декораций - перед героями открывается город Vita. Их встречают два стража-апельсина.

1-й страж. Рады приветствовать гостей дорогих. 2-й страж. Чтобы попасть в нашу страну, вы должны разгадать кроссворд.

Кроссворд

Герои при помощи зрителей в зале разгадывают кроссворд.

<u>Вопросы:</u>



1. Стоит Егорка в красной ермолке,

Кто ни пройдет - всяк поклон отдает.

1. Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь - слюнки потекут,

А раскусишь - кисло!

3.Снесли птички синенькие яички, развесили по дереву: скорлупка мяконька, белок сладенький, а желток костяной.

1. Сам - алый, сахарный;

Кафтан - зеленый, бархатный.

1. Пушистый и зеленый хвост

На грядке горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко -

Вылезай на свет...

1. Меня, единственного в мире,

Не просто варят, а в мундире.

Честь мундира берегу -

Служу людям, как могу.

1. Скинули у Егорушки золотые перышки,

Заставил Егорушка плакать без горюшка.

1. Сижу на тереме; мала как мышь; красна как кровь; вкусна как мед.
2. Красненька матрешка, беленько сердечко.

10.Белобока, круглолица,

Любит вдоволь пить водицу.

У нее листочки с хрустом,

А зовут ее...

<u>Ответы:</u> 1. Земляника; 2. Клюква; 3. Слива; 4. Арбуз; 5. Морковка; 6. Картофель; 7. Лук; 8. Вишня; 9. Малина; 10. Капуста.

1-й страж. Милости просим вас в страну Vita!

Зелибоба. Друзья, посмотрите, какая красота! А какой аромат! Как в летнем саду.

Катя. Мама, смотри, как много деревьев, и все плодовые!

Папа. Да здесь и грядки в полном порядке!

Звучит музыка, появляется Царица страны Vita в сопровождении Скомороха-ананаса, витаминов и овощей.

Царица. Знаю-знаю, зачем пожаловали. Желаете получше узнать о пользе овощей, фруктов, ягод, а также познакомиться с витаминами, которые в них содержатся. Что ж, я и мои подданные выполним ваше желание.

Скоморох-ананас. А для начала полезные советы.

Выступление витаминов.

Витамин А (ретинол). У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались, кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята!

Витамины B_1, и B_2 (хором). Ну а если вам не хватает нас - витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как...

B_1, (тиамин). Хлеб!

B_2 (рибофлавин). Каши!

B_1Молоко!

B_2. Творог!

B_1,. Сыр!

B_2. Яйца!

B_1,. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В?

B_2. Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в , уголках рта, шелушение кожи...

B_1 Ребята, думаем, вы поняли как полезен витамин В и как вреден его недостаток.

Витамин С (аскорбиновая кислота). А вот и я - самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, луке, укропе и многих-многих других. Догадались, кто я? Конечно же, Витамин С!

При дефиците меня ваш организм перестает сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляются воспаление десен и их кровоточивость -цинга, снижается иммунитет. Ведь не зря ваши родители при простуде поят вас чаем с лимон, кормят апельсинами, мандаринами, луком - в них моя сила!

Еще открою вам секрет: витамина С очень много в ягоде, которую вы, наверняка, все знаете и любите, - это черная смородина. Эта ягода спасет вас не только от простуды, но и от малокровия!

А я с вами прощаюсь, но знаю, что не надолго.

Витамин D (кальциферолы). Здравствуйте, ребята! Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов - Витамин D. Меня можно найти в основном в продуктах животного происхождения: в жирном сыре и сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески и палтуса, в сельди, лососе, тунце. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Сценка «Реклама Овошей»

Автор сценки И. В. Дейстер

1-е пугало.

Для детей, их пап и мам

Устроим мы турнир реклам.

Реклам не простых -

Витаминных, овощных.

2-е пугало.

Во саду ли, в огороде

Фрукты, овощи растут.

Мы сегодня для рекламы

Их собрали в зале тут.

1-е пугало.

Для всего честного люда

Реклама есть к любому блюду.

Слушайте внимательно,

Запоминайте старательно.

Лук. Лук зеленый - объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

Витаминов в нем не счесть -!

Надо лук зеленый есть!

И головки лука тоже

Нам полезны и пригожи.

Морковь. А морковочка-подружка

Дорога и люба.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

Помидор.

А я - толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту -

Возраст мой преклонный.

Сначала я зеленым был,

Но август-месяц наступил -

Стал краснеть я день за днем,

Чтобы взяли меня в дом.

2-е пугало.

Ешьте, дети, помидоры,

Пейте сок томатный:

Он полезный, витаминный

И на вкус приятный.

Огурец. Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети, огурцы,

Будет все в порядке!

Репа. Наша желтенькая репка

Уж засела в землю крепко.

И кто репку ту добудет,

Тот здоровым, сильным будет.

Картофель.

Посадили мы картошку

Еще в мае-месяце.

Выросла она на диво -

И крупна, и так красива!

А картошка - хлеб второй,

Это знаем мы с тобой.

Собирай картошку смело,

Не жалей ты сил для дела.

1-е пугало.

Мы представили сегодня

Вам рекламу для борщей.

Для здоровья и для силы

Ешьте больше...

Дети (хором).

О-во-щей!

Ведущий подводит итоги занятия.

Зелибоба. А я песенку сочинил про вашу страну и хочу вам ее подарить.

Песня на мелодию песни «Чунга-Чанга» В. Шаинского.

Страна Vita - синий небосвод!

Страна Vita - лето круглый год!

Страна Vita - витамины рвем!

Страна Vita - фрукты, овощи жуем!

Бусинка. Теперь мы знаем, чем полезны овощи, ягоды, фрукты.

Кубик. Ребята, мы надеемся, что вы тоже запомнили это.

Катя. А теперь поиграем.

Дети делятся на две команды: команду девочек «Фрукты» и команду мальчиков «Овощи». Заранее заготовлены картинки с овощами и фруктами, а также макеты «грядки» и «дерева». Задание командам - рассортировать овощи и фрукты: фрукты - повесить на «дерево», а овощи - посадить на «грядку». Какая команда быстрее? Награждение.

Царица. Ребята, на прощание я и жители моей страны хотим сделать вам подарок - книжки-малышки с рецептами полезных и вкусных блюд из свежих овощей, ягод, фруктов и других полезных продуктов. Книга так и называется «Рецепты для школьника».

Книжки можно заранее изготовить на уроках трудового обучения (рецепты взять из книг и журналов). Вручение книг.

Зелибоба. А еще я сегодня узнал о крепкой дружбе витаминов. Ведь в любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают наше настроение и укрепляют здоровье, а это - самое главное. Ешьте больше овощей и фруктов и будьте здоровы!