

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы
г. Зеленокумска Советского района»

Развлекательно-познавательное мероприятие
*«Овощи, ягоды и фрукты –
самые витаминные продукты».*
(первый год обучения 6 лет)

Педагог дополнительного образования
Стороженко Э.Х.

2020 год

- **Тема мероприятия:** «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».
- **Цели мероприятия:** познакомить детей с главными источниками витаминов – овощами, фруктами и ягодами и их значением для организма, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.
- **Тип мероприятия:** развлекательно-познавательное.
- **Актуальность мероприятия:** укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у детей осознанного отношения к здоровому питанию.
- **Оборудование :** рисунки овощей, ягод и фруктов, отварные овощи и продукты необходимые для приготовления винегрета.

Ход мероприятия:

Организационный момент

Придумано кем-то, просто и мудро,
 При встрече здороваться: «Доброе утро!» (Good morning!)
 Доброе утро солнцу и птицам!
 Доброе утро улыбчивым лицам!
 И каждый становится добрым, доверчивым,
 И доброе утро длится до вечера.

- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас весь день. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит:
 «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Сообщение темы мероприятия.

- Внимание, внимание. Сегодня мы отправляемся в путешествие. В ходе путешествия мы узнаем о разнообразии овощей (vegetables) , фруктов (fruit) и их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины и минеральные вещества в жизни человека.

Знакомство с овощами.

- Ребята, сейчас вам надо узнать название первой станции. Послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима:

Хозяйка однажды
 С базара пришла,

Хозяйка с базара
Домой принесла:
Картошку, капусту,
Морковку, горох,
Петрушку и свеклу...

- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? (дети перечисляют овощи.)
- Кто назовёт их по английски? (Potato, cabbage, Carrot, peas, parsley and beet).
- Как мы называем их одним словом? (овощи) (vegetables)
- Кто догадается, какая станция нас ждёт? (овощная) (vegetable station)

Стихи-договорки об овощах.

- В огороде шум-шум-шум,
Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,
Съел он **carrot** — ням-ням-ням!
- Как конфету жуёт Крис,
Со стручка горошек — **peas**.
- Хочешь свежий, хочешь солёный.
Полезен **cucumber** зелёный,
- Очень нужен для салата
Помидор, или **tomato**.
- Сладкий, вкусненький попкорн,
Делают из кукурузы **corn**.
- Сажая её, вы трудитесь, потейте —
По осени будет к обеду, **potato**.
- Не болел чтоб гриппом Алик,
В суп кладут ребёнку **garlic**.
- До слёз доводит Аню он,
Когда та чистит — **onion**.
- Травку съедобную я посадил,
Суп наш душистым сделает — **dill** или (**parsley**).
- Тёмно-красный борщ кипит,
В борщ кладут хозяйки, **beet**.

- Хозяйка решила сварить борщ. Подскажите хозяйке, из чего приготовить это блюдо.

Дети наклеивают овощи — наклейки на кастрюлю хозяйки.

- Ребята, как много овощей вы знаете! А кто из овощей и вкуснее и нужнее?

Сценка «Спор овощей».

Овощи: Кто из нас из овощей, и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Хозяйка: Выскочил горошек — ну и хвастунишка!

Горошек: (весело) Я такой хорошенький, зелененький мальчишка! Если только захочу, всех горошком угощу!

Хозяйка: От обиды покраснев, свекла проворчала...

Свекла: (важно) Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала. Свеклу надо для борща и для винегрета. Кушай сам и угощай. Лучше свеклы нет!

Капуста: (перебивая) Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты варят щи. А какие вкусные пироги капустные!

Огурец: (задорно). Очень будете довольны, съев огурчик малосольный. А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

Редиска: (скромно). Я — румяная редиска, поклонюсь вам низко-низко. А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

Морковь: (кокетливо). Про меня рассказ недлинный: кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок и грызи морковку — будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

Хозяйка: Тут надулся помидор и промолвил строго...

Помидор: Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного. Самый вкусный и приятный, уж конечно, сок томатный.

Лук: (заманчиво) Я — приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

Картошка: (скромно) Я, картошка так нужна и большим и малым.

Баклажаны: (робко) Баклажанная икра так вкусна, полезна...

Хозяйка: Спор давно кончать пора! Спорить бесполезно! Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить все без исключения, в этом нет сомнения!

Игра «Угадай овощ»

Н.Кончаловская. «Про овощи»

Жил один садовод,
Он развёл огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принёс чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,
И взошли семена -
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал,
На ночь их укрывал.
И берег от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
-Никогда и нигде,
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках,
Засеянных густо,
Огурбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и рекуста.

- Назовите правильно, что выросло на грядках? (*Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста на английском*).
(Cucumbers, watermelons, tomatoes, melons, radishes, beets, garlic, onions, turnips, cabbage)

Физкультминутка « Победи картошку »

Звучит любая плясовая мелодия, под которую дети пляшут. На полу лежит картошка (картофелин на одну меньше числа участников), когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний участник.

Знакомство с фруктами.

- Отгадайте загадки! Называем отгадки по английски.

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(*raspberries*)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
(*apple*)

Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож
Была зеленой маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(*pear*)

- Как называется эта станция? (*Fruits and Berries*)

Послушайте сказку про Яблочко.

Сказка про Яблочко

Недалеко от Мишкиного дома выросло Яблочко. Увидела его Машенька и спрашивает:

- Ты кто?

- Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное! – ответило яблоко.

Побежала Машенька к Мишке и рассказала о чудесном фрукте.

- Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями – сказал Мишка.

- Яблоко - чудесный фрукт

Оно растет и там и тут

Полосатое, цветное

Свежее и наливное

Сок его всем полезен,

Помогает от болезней.

Чтоб здоровым сильным быть,

Надо яблоки любить

Все без исключения-

В этом нет сомнения! – воскликнул Мишка.

Решила Машенька, что будет всегда есть яблоки и про болезни забудет навсегда.

- Ученые установили, что человеку лучше употреблять те фрукты и ягоды, которые растут на территории его проживания.

А что же такое есть и в овощах, фруктах и ягодах, что не дает нам болеть.

Знакомство с витаминами.

- Ребята, как вы думаете, почему появилось это слово?

- Витамины — это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека.

- Впереди нас ждут очень полезные друзья — витамины, которые живут на «Витаминной станции». Давайте познакомимся с ними.

«Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины- А, В, С это латинские буквы.

- **Витамин А** — витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в моркови, помидорах, петрушке, луке, абрикосе. (carrots, tomatoes, parsley, onion, apricot)

Давайте послушаем стих про витамин А.

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт carrot сырую
Или пьёт carrot juice.

- **Витамин В** — в капусте, бананах, гранате, зеленом горошке. (*Cabbage, bananas, pomegranate, green peas*) А также он содержится в черном хлебе (*black bread*) особенно. Недостаток витамина В приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, снижается аппетит, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком porridge
Black bread хлеб полезен вам-
И не только по утрам.

- **Витамин С** — в шиповнике, в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, малине, чесноке, кислой капусте. (*dogrose, currant, apple, onion, lemon, orange, raspberry, garlic, sour cabbage.*)

Витамин С укрепляет весь организм, способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний, влияет на функцию кроветворения, активизирует иммунную систему.

От простуды и ангины
Помогают Oranges.

Ну, а лучше съесть lemon,
Хоть и очень кислый он.

Частушки.

- А сейчас мы послушаем частушки, в которых говорится о пользе витаминных продуктов. Они нужны не только для здоровья, но и для красоты.

Мы — веселые девчата.
Красотой рекорды бьем.
Красоты своей рецепты
В огороде мы берем.

У меня фигурка тонка
И высокий каблучок.
Я не буду есть котлеты -
Мне пожарьте кабачок!

На себе всегда ловлю
Восхищенья взоры!
Красоту мне и здоровье
Дарят помидоры.

Я секрет румян достала
У прабабки Феклы:
Лучше всех румян заморских
Сок от нашей свеклы!

Я — румяная девчонка
И танцую ловко!
Потому что ем всегда
Свежую морковку.

Не бодем больше гриппом,
Не боимся сквозняка -
Все таблетки заменяет
Нам головка чеснока.

- Всё правильно

Если хочешь быть здоров,
Не бояться докторов,
Ешь побольше ягод,
Овощей и фруктов -
Самых витаминных продуктов.

- А сейчас расскажет стихотворение «Здоровый желудок»
написал К. Луцис

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни- желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!

- Сегодня мы вместе с вами приготовим витаминный салат «Винегрет». Ребята, давайте вспомним: какие овощи понадобятся для приготовления винегрета.

Дети: Свекла, картошка, лук, капуста квашеная, зеленый горошек, соленый огурец. (*Beets, potatoes, onions, sauer cabbage, green peas, salted cucumber*).

- А какие инструменты необходимы?

Дети: Нож, доска, салатница, ложка. (*Knife, board, salad bowl, spoon.*)

- Ребята, назовите, правила пользования ножом.

Дети: Нельзя брать за острие ножа, друг друга не тыкать, при нарезании не отвлекаться.

- Давайте мы поделимся на 3 группы.

1-ая группа режет свеклу,

2-ая — картошку,

3-ая — соленый огурец

- И пригласим шеф-поваров в помощь (Приглашаются гости - мамы)
Включается музыка. Дети нарезают овощи.

- Молодцы ребята! Овощи нарезаны. Давайте мы их сложим в салатницу. Что еще нужно добавить, чтобы наш винегрет был вкусным?

Дети: Посолить, добавить растительного масла. (*salt and oil*)

- Все добавили, перемешаем. Получился вкусный и полезный винегрет.
А теперь давайте все инструменты сложим в тазик, затем помоем руки.

Домашнее задание.

- Нарисовать любимый овощ, ягоду или фрукт. Придумай сказку о нем и расскажи, чем он полезен.

- Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня занимались, потрудились. А теперь я вас и наших гостей приглашаю к столу пробовать винегрет, приготовленный своими руками. Приятного аппетита!

Литература

1. Уроки здоровья. А.Макеева
2. Жирков И. 292 загадки. Сборник загадок для маленьких и больших. Грамотей, 2008.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.:Олма – Пресс, 2005
4. Алябьева Е.А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет: игровые технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2005
5. Сайт Nestle «Разговор о правильно питании» [Http://www.food.websib.ru/](http://www.food.websib.ru/)