**Овощи и фрукты любят все на свете.**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? *(овощи и фрукты).* А почему так полезны овощи и фрукты? *(в них много витаминов)* Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(Летом, осенью)*  Совершенно верно! Летом и осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укрепить наш организм, было крепкое здоровье).*

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, при помощи витаминов организм легко справляется с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов в них как раз и содержатся витамины.

**Ведущий 1**

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели. Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения.

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

**Игра «Овощ или фрукт»**

А знаете ли вы ребятки, где растут овощи? *(в огороде на грядке)* А фрукты? *(в саду на деревьях)*.

Ребята, давайте поиграем в игру, я по очереди буду называть предмет, а вы будите говорить овощ это или фрукт. Итак: яблоко, груша, картошка, морковка, апельсин, кабачок, слива, капуста, мандарин, персик, абрикос, свекла, редиска.

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Молодцы, а теперь поговорим, в каких фруктах и овощах содержатся какие витамины.

Витамин А содержится в морковке, луке, тыкве, помидоре, абрикосе, яблоках.

Витамин В содержится в бананах, капусте, свекле, картошке, луке, горохе, морковке.

Витамин С содержится в черной смородине, шиповнике, капусте, помидорах, яблоках, картофеле, в лимонах, апельсинах.

**Ведущий 2**

**Слайд 6**

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут.

Все болезни и простуды

Перед ними отойдут.

Без витаминов жить нельзя!

Они надёжные друзья!

Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны кушать постоянно.

**Ведущий 1**

**Слайд 7**

Ребята, кто мне скажет, что растет в огороде? (Овощи)

А что растет в саду? (Фрукты)

Что мама кладет, когда варит борщ? (Овощи)

А когда варит компот? (Фрукты)

**Ведущий 2**

Ребята, давайте сначала посмотрим мультфильм, который называется «Вершки и корешки», а потом поиграем. **Слайд 8 (Видео 1)**

**Слайд 9**

**Игра «Вершки и корешки»**

Вы наверно знаете, что у разных овощей съедобны разные части. У одних овощей – вершки, а у других – корешки. Сейчас поиграем в игру, я буду вам называть предметы, а вы будите говорить вершки это или корешки, и так: капуста, морковка, лук, помидор, огурец, свекла, кабачок, чеснок, перец, картошка, тыква.

**Ведущий 1**

**Слайд 10**

**«Загадки с грядки»**

Ребята, давайте с вами будем отгадывать загадки про овощи.

Всех овощей она царица,  
Своей величиной гордится.  
На дыню издали похожа,  
На рыжий мяч большущий тоже.

(тыква)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я …! (капуста)

**Слайд 11**

Летом – в огороде,

Свежие, зеленые.

А зимою – в бочке,

Крепкие, соленые. (огурцы)

Сидит дед

В сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (лук)

**Слайд 12**

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (репка)

Молодцы, вы отгадали последнюю загадку про репку, и поэтому предлагаю посмотреть мультфильм про этот овощ. **Слайд 13 (Видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

**«Фруктовые загадки»**

Ребята, а теперь предлагаю вам загадки про фрукты, посмотри, как вы справитесь с этим заданием.

**Слайд 15**

На высокой ветке зреет,

Словно лампочка желтеет,

И блестит как после душа.

Ну, конечно, это ... (груша).

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растет … (банан)

**Слайд 16**

Плод этот сладкий  
И круглый, и гладкий.

Внутри он душистый,

Снаружи пушистый. (персик)

С виду он, как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –  
Это спелый ... *(апельсин)*.

**Ведущий 1**

**Слайд 17**

Какие молодцы! Вы снова справились с заданием.

Ребята, кто мне скажет, что надо делать с овощами и фруктами, перед тем как их кушать? (Их нужно мыть)

Почему их нужно мыть? *(Ответы детей).* Правильно, чтобы мы не заболели, так как на немытых овощах и фруктах микробы, которые наносят вред нашему здоровью.  
**Слайд 18 (Видео 3)**

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

**Игра «Третий лишний»**

Ребята, а сейчас я вам буду показывать картинки с фруктами и овощами, а вы должны посмотреть очень внимательно, и сказать, какой из них лишний, и почему.

**Слайд 20**

груша, яблоко, **картошка**

**Слайд 21**

апельсин, мандарин, **морковь**

**Слайд 22**

лук, перец, **банан**

**Слайд 23**

тыква, картошка, **ананас**

**Слайд 24**

лимон, мандарин, **помидор**

**Ведущий 1**

Ребята, а кто помнит любимое угощение Карлсона? (варенье)

**Слайд 25**

**Игра «Варим варенье».**

Сейчас мы с вами будем «варить варенье», я буду вам называть фрукт, а вы скажете, какое получится из него варенье.

Яблоко - яблочное

Слива - сливовое

Вишня - вишневое

Клубника - клубничное

Персик - персиковое

Груша - грушевое

Малина - малиновое

**Ведущий 2**

**Слайд 26**

Молодцы, вы сегодня хорошо справились со всеми заданиями.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

На этом мы заканчиваем нашу встречу. Спасибо всем за внимание, кушайте фрукты и овощи и будьте здоровы. До новых встреч.

Овощи и фрукты любят все на свете: сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 5 с.