**Овощи и фрукты – полезные продукты.**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

Здравствуйте ребята! Обычно люди говорят это хорошее, доброе слово при встрече, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. А без правильного питания не может быть здоровья, поэтому сегодня мы проведем игру «Овощи, фрукты – полезные продукты». От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные возможности организма.

**Ведущий 2**

**Слайд 2**

Какую же пользу приносят фрукты и овощи? *(Ответы детей)*

Фрукты и овощи являются источниками многих витаминов и минеральных веществ.

А вы ребята знаете, что такое витамины? *(Ответы детей)*

Витамины - это вещества, необходимые для нормальной работы организма. Витамины оказывают большое влияние на самочувствие человека. Недаром слово витамины происходит от латинского слова «ВИТА», что означает «ЖИЗНЬ».Витамины играют  в жизни человека огромную роль.

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Витамины играют важную роль в питании, они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, особенно детского. Если человек ест овощи, фрукты и ягоды, то получает витамины с едой. А если не ест, то в организме их не хватает, это называется авитаминоз. И вот, чтобы этого не случилось, в пищу нужно стараться употреблять продукты, богатые витаминами.

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Ребята, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей)*

 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. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные.  Они тоже очень богаты витаминами.

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

**Фруктово-ягодные загадки.**

Ребята, предлагаю вам загадки про ягоды и фрукты.

**Слайд 6**

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 7**

Плод этот сладкий
И круглый, и гладкий.

Внутри он душистый,

Снаружи пушистый. (персик)

Этот плод едва обнимешь,

Если слаб, то не поднимешь.

На куски его порежь,

Мякоть красную поешь. (арбуз)

**Слайд 8**

Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце покраснела я —

И вот теперь я спелая. (вишня)

Крупных ягод гроздь большая

Сладким соком угощает.

Подарил нам летний сад

Ароматный ... (виноград)

**Слайд 9**

Ягодку сорвать легко —

Ведь растет невысоко.

Под листочки загляни-ка —

Там созрела... (земляника)

Не на шутку, а всерьез

Куст колючками оброс.

Темных ягодок сорви-ка.

Что за кустик? (ежевика)

**Слайд 10**

Эти ягоды, все знают,

Нам лекарство заменяют.

Если вы больны ангиной,

Пейте на ночь чай с... (малиной)

Что за фрукт лежит на блюде?
Мы его все очень любим,
Очень важный господин,
Золотистый … (мандарин)

**Ведущий 2**

Ребята, давайте сначала посмотрим мультфильм, который называется «Вершки и корешки», а потом поиграем. **Слайд 11 (Видео 1)**

**Игра «Вершки и корешки»**

А теперь предлагаю поиграть. Я буду вам называть овощи, а вы будите говорить вершки это или корешки, которые мы употребляем в пищу.

Итак: картошка, кабачок, помидор, огурец, морковка, редиска, баклажан, горошек, редька, репа, перец, капуста, лук, чеснок, тыква.

Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Как я уже говорила, в овощах и фруктах находятся витамины. Ребята, какие самые основные витамины вы знаете? *(Ответы детей). (А, В, С).*

**Слайд 13**

 **«Витаминные загадки»**

Сейчас мы узнаем, в каких овощах и фруктах живет витамин А.

**Слайд 14**

Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри,
В веснушках щечки.
Прилетел к нему рой ос –

Это сладкий... (абрикос)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок
На ощупь очень гладкая,
На вкус, как сахар, сладкая (морковь)

В огороде жёлтый мяч
Только не бегу я вскачь,
Я, как полная луна,
Вкусныхсемечек полна (тыква)

**Ведущий 2**

**Слайд 15**

В этиховощах и фруктах есть витамин А.

Меня запомните, друзья.

Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья,

В этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже.

Витамин А называют витамином роста. Если вы будете употреблять все эти овощи и фрукты, вы будете хорошо расти, у вас будет красивая кожа, волосы, крепкие зубы и кости, а ещё у вас будет хорошее зрение.

**Ведущий 1**

**Слайд 16**

Теперь, в каких овощах и фруктах живет витамин В.

Знаютвсе меня детишки,
Любят есть меня мартышки.
Родом я из жарких стран,
В тропиках растёт ... (банан)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи —
Меня в них ищи. (капуста)

Над землёй у меня трава,
Под землёй - бордовая голова. (свекла)

**Ведущий 2**

**Слайд 17**

В этих овощах и фруктах есть витамин В.

Если у вас меня дефицит –

Значит, отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

Витамин В витамин бодрости. Запомните, ребята: если вы хотите быть сильными, иметь хорошийаппетит и не хотите огорчаться и плакатьпо пустякам, вам нужен витамин В. Если вы будете употреблять в пищу эти овощи и фрукты, у вас будет хорошо работать сердце, желудок, мышцы будут крепкими.

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

А сейчас мы узнаем, в каких овощах и фруктах живет витамин С.

Вкусное и сладкое
Я расту на ветке,
Любят меня взрослые
Ималенькие детки.  (яблоко)

Я с оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (апельсин)

Я - почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный
Недостаток лишь один:
Кислый очень -  очень. (лимон)

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

В этих фруктах есть витамин С.

Я нужный и отважный,

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

Если вы будете кушать продукты, в которых есть витамин С, то весь ваш организм будет крепким, он справится с вирусами и микробами. Если хотите реже простужаться, быстрее выздоравливать при болезни, тогда вам нужен витаминС.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

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, фрукты и ягоды должны быть в рационе регулярно.

**Ведущий 2**

**Слайд 21**

Вы отгадывали загадки про фрукты и ягоды, а теперь давайте попробуем отгадать про овощи.

**Загадки с грядки.**

В земле засела крепко

Желтенькая … (репка)

Оделась очень густо,

Зовут ее … (капуста)

Копнем землю немножко,

Появится … (картошка)

На кусточках, у забора,

Покраснели … (помидоры)

Вырос на грядке зеленый бычок,

А называется он … (кабачок)

Растет на грядке молодец,

А зовется … (огурец)

Живет в доме, дом неплох,

А зовется он … (горох)

Кто его задевает,

Тот слезу проливает.

Он приносит много мук,

А зовется просто …(лук).

**Ведущий 1**

Молодцы! Вы отгадали все загадки с грядки.

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 22 (Видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

**Игра «Четвертый лишний»**

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

**Слайд 24**

банан, ананас, яблоко, **кабачок**

**Слайд** **25**

апельсин, персик, груша, **морковь**

**Слайд 26**

лук капуста, перец, **малина**

**Слайд 27**

тыква, горох, картошка, **клубника**

**Слайд 28**

слива, лимон, мандарин, **помидор**

**Слайд 29**

киви, яблоко, груша, **чеснок**

**Слайд 30**

малина, клубника, ежевика, **яблоко**

**Слайд 31**

капуста, кабачок, огурец, **баклажан** (все зеленые, а баклажан -фиолетовый)

**Слайд** **32**

банан, яблоко, лимон, **слива** (все жёлтые, а слив фиолетовая)

**Слайд 33**

смородина, вишня, рябина, **ананас**

**Ведущий 1**

**Слайд 34**

Молодцы, вы сегодня хорошо справились со всеми заданиями.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

**Ведущий 2**

**Слайд 35**

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

Овощи и фрукты – полезные продукты : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 7 с.