

Назарова Людмила Николаевна

Педагог дополнительного образования

ЦДТ№5 город Ульяновск

ДОСУГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ»

Мероприятие проводится в осенние каникулы

Оборудование: стулья, мешочек с сезонными овощами и фруктами, нарезанные свежие овощи и фрукты, зубочистки, корзинка, муляжи овощей и фруктов для квеста.

Цель: Пробудить интерес к здоровому питанию.

Задачи: Образовательные

- Раскрыть пользу овощей и фруктов в питание человека;

Развивающие

- Создать условия для знакомства с вкусом овощей и фрукто.

Воспитательные

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью

Личностные

- Научить ориентироваться во вкусах овощей и фруктов.

-Создать положительный эмоциональный настрой у детей;

Методы:

Словесные –беседа.

Наглядные – овощи, фрукты по сезону.

Практические – игра, кроссворды, загадки

Технологии: личностно-ориентированные, развивающие, межпредметные связи, здоровьесберегающие.

Межпредметные связи: литература, окружающий мир, математика.

Планируемые результаты: усвоение учащимися информации о пользе овощей и фруктов.

Ход мероприятия.

Ведущая: -Что за время года?

Утром мы во двор идем

Листья сыплются дождем

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят....

Верно, ребята осень. Вам нравится осень? Кто знает стихи об осени? 2-3 человека рассказывают стихи об осени.

Да осень, прекрасная пора, осень – это, еще пора сбора урожая.

Я принесла для вас мешочек с урожаем со своей дачи. Мои помощники проведут с вами игру, будут загадывать загадки, вы все вместе отгадываете и по очереди ищите ответ в мешочке. Ведущие кратко расскажут вам историю каждого овоща.

Ведущая:

Возле дома, меж кустов,
В поле, в грядке, вдоль лесов,
Растет важная культура,
С крепкой, плотною фактурой.
Клубни все мы соберем,
Высушим и приберем,
Будем кушать до весны,
Яства из нее вкусны.

Картошка

Ведущая. В Россию овощ попал в конце XVII века, как предполагают, по инициативе Петра I. Крестьяне сначала не хотели выращивать картофель на своих полях, устраивали бунты, однако, несмотря ни на что, уже к 1870 году картофель распространился в России практически повсеместно. Раньше основу рациона преимущественно составляли зерновые культуры и репа.

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.
Лук

Ведущая. Лук оценили по достоинству еще задолго до нашей эры. Древние египтяне так высоко ценили его, что изображали на своих памятниках. Столь же большой популярностью пользовался у древних народов и чеснок. Египтяне, например, всячески его обожествляли. Чесноком клялись при заключении всякого рода

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоок.
На ощупь - очень гладкая,
На вкус - как сахар сладкая.
Морковь

Ведущая. Первые сведения о моркови как о культурном растении относятся к 2000 - 1000 г до н. э. Родиной наших современных культурных форм моркови является побережье Средиземного моря, отсюда она потом распространилась по всему свету.

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.
Огурец

Ведущая. Кажется, не было таких времен на Руси, когда садились к столу без огурцов (свежих, малосольных или соленых). А ведь каких-нибудь 300-400 лет тому назад наши предки даже не подозревали о том, что существуют такие плоды. Родина огурцов - Северо-Западная Индия. Там и поныне огурцы встречаются в диком виде в лесу, обвивая деревья, как лианы. Заборы в деревнях оплетены огурцами. Не случайно эти овощи первыми стали употреблять индийцы. Затем огурцы попали в страны Ближнего Востока. В Греции существовало поселение под названием «Город огурцов». Древние не только восхищались вкусовыми качествами огурцов, но и находили им достойное медицинское применение. Огурец - чемпион среди овощей по количеству содержащейся в нем воды (96,8 %). Огурцы содержат нежную клетчатку, играющую важную роль в поддержании микрофлоры кишечника, соли калия и другие минеральные соли.

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это...
перец

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
Помидоры

Ведущая: Когда Колумб со своими спутниками ступил на берег открытого им материка, то в числе прочих заморских диковинок ему показали ярко-красные «яблоки», росшие на маленьких кустиках. Местные жители называли их «томатль», откуда и пошло название «томат».

Их считали прекрасным декоративным украшением беседок и выращивали в горшках на окнах среди других комнатных растений.

Одними из первых распробовали помидоры португальцы и итальянцы, вскоре они появились и в России. Наша страна оказалась среди первых, где начали выращивать помидоры как сельскохозяйственную культуру.

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.
Репа

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.
Свекла

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко.
Слива

Маленький и горький, луку - брат.

Чеснок

Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.

Яблоко

Сто одежек -
Все без застежек.

Капуста

Молодцы справились с загадками. Из мешочка мы достали овощи и фрукты, знаем точно что ?-это полезные продукты. Чем же они так полезны? Тем, что в них много витаминов.

А кто из вас знает, что означает слово витамин? Ребята приводят свои версии.

Витамин в переводе с латыни обозначает - дающий жизнь. Когда вы кушаете овощи и фрукты витамины из них легко и полностью усваиваются вашим организмом, поэтому их обязательно нужно кушать каждый день. Давайте разберемся, какие вы знаете витамины и где их найти. Дети называют витамины.

Ведущая обобщает: Витамин С помогает организму бороться с болезнями. Этого витамина много в луке, чесноке, цитрусовых. В чесноке имеются витамины С, группы В.

Для большинства из нас лук и чеснок - первые домашние лекарства, к которым мы обращаемся при простудных и инфекционных заболеваниях.

Витамин А витамин роста- помогает сохранить хорошее зрение, его много в морковке, чтобы зрение не портилось кушаем морковку.

Витамин D - повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет кости. Вырабатывается организмом, когда вы гуляете на улице на солнышке.

Ежедневный прогулки укрепляют здоровье!

Витамин В - витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.

Сейчас мои помощники будут угощать вас овощами и фруктами. Ваша задача с закрытыми глазами угадать, что вы потребили. (При помощи зубочисток, ведущие дают кусочки

яблока, моркови, груши, свеклы, тыквы, слива, репы и тд по сезону)

Ребята понравилось угощение?

Свежие овощи, фрукты нужно потреблять для чего?

-Чтобы быстро расти,

-что бы не болеть,

-чтобы расти сильными,

-чтобы быть красивыми.

Овощи и фрукты полезные продукты?

Будите потреблять их каждый день?

Ведущая: Что такое? Не пойму, стояла корзиночка с овощами и фруктами, а теперь пустая, что за конверт рядом, давайте посмотрим, что там?

1. Загадка

Уродилась я на славу

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Там меня ищи. (капуста. Подсказка в листьях)

Задание 2. Над землей трава, под землей бордова голова (свекла). Решаем задачу:

3 куры за 3 дня снесли 3 яйца.

Сколько яиц снесет за 3 дня 12 кур.

Столько шагов надо пройти по коридору, чтобы найти следующую подсказку.

Задание 3. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая. (Морковка)

«На втором этаже найти три дерева, там подсказка»

Задание 4. Я длинный и зеленый,

вкусен я соленый,

вкусен и сырой,

кто же я такой? (Огурец)

Огурец –это лиана, может лезть вверх по опорам.

Следующую подсказку ищем наверху.

Конверт!, большой, зеленый, огуречное послание. Внутри вложен порванный на части лист с текстом, соберешь текст, узнаешь куда иди дальше.

П Р И З

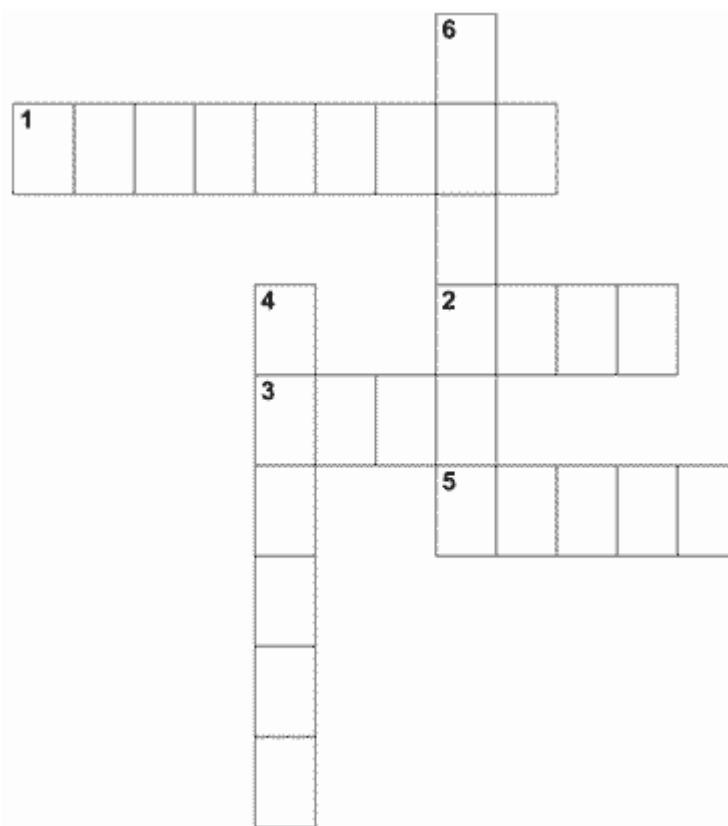
П р и з приз приз

П р и з приз приз

Дети приходят к ведущей с собранным текстом.

Какие молодцы! На славу потрудились, последнее испытание- отгадайте кроссворд и приз ваш.

Кроссворд



Как называются:

1. Сушеная слива
2. Сушеный виноград
3. Сушеный абрикос с косточкой
4. Сушеный абрикос без косточки
5. Сушеная винная ягода
6. Сушеные плоды финиковой пальмы

(Чернослив, изюм, урюк, курага, инжир, финики)