**Внеклассное мероприятие в 1 классе**

 **«ФРУКТЫ, ОВОЩИ ВАЖНЫ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ НУЖНЫ»**

 **Цели:** 1. Обобщить знания детей об овощах, фруктах, об истории возникновения их на территории России и о пользе для здоровья человека.

 2. Расширить кругозор детей.

 3. Развивать артистические способности детей.

 4. Воспитывать отношение детей к природе и правильному питанию.

**Оборудование:** плакаты, иллюстрации, рисунки детей, овощи и фрукты на столе.

**Ход праздника**

**Ведущий.**

Внимание! Внимание! Мы ждём в гости важного гостя. А кого, догадайтесь сами.

Жёлтый клён глядится в озеро,
Просыпаясь на заре.
За ночь землю подморозило,
Весь орешник в серебре.
Только тёмны ветки сосен,
Что за время года? (Осень.)

Улетели птицы разные,
Смолк их звонкий перепев.
А рябина праздник празднует,
Бусы новые надев.
Урожай богатый просим,
Приглашаем в гости … (Осень.)

**Входит Осень.**

Вы обо мне? А вот и я!
Привет осенний вам, друзья!
Не виделись мы целый год,
За летом следом мой черёд.
Я  пришла на праздник к вам,
Вместе веселиться.
И хочу со всеми здесь
Крепко подружиться.

Я пришла посмотреть на ваш праздник, принесла корзину с сюрпризом для самых умных, весёлых, находчивых. Мои помощники – это «СОН». Подумайте, почему они так называются. (С – сентябрь, О – октябрь, Н – ноябрь.) Послушаем их.

**Сентябрь.** Обо мне в народе говорят: «В сентябре одна ягода – рябина, да и та горька».

**Октябрь.** Меня называют «грязником». В народе обо мне говорят: «Октябрь ни колеса, ни полоза не любит».

**Ноябрь.** А обо мне говорят так: «В ноябре зима с осенью борется», «Ноябрь капризен: то плачет, то смеётся».

**Ведущий.** Добро пожаловать, Осень и дорогие месяцы, на наш праздник.

- Ребята, сейчас вам надо узнать название первой станции. Послушайте стихотворение Ю. Тувима «Овощи»:

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Капусту, Картошку

Морковку, Горох,

Петрушку и свеклу. ОХ!

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка? Капуста?....

Хозяйка тем временем ножик взяла

 И ножиком этим крошить начала :

Картошку, Капусту... —

Накрытые крышкою, в душном горшке.

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, Капуста...

Хором: *И суп овощной оказался не плох!*

- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка?

- Как всё это назовём? *(Овощи)*

- Кто догадался, какая станция нас ждёт? *(Овощная)*

 Ждут здесь овощи ребята,

 Они загадки загадать хотят!

1. Сочные да крупные,

 Вот такие круглые.

 Летом зеленеют,

 К осени краснеют*. (Помидоры)*

2. На грядке длинный и зелёный,

 А в кадке жёлтый и солёный*. (Огурец)*

3. Скинул с Егорушки

 Золотые пёрышки –

 Заставил Егорушка

 Плакать без горюшка*. (Лук)*

4. Маленький,

 Горький,

 Луку брат*. (Чеснок)*

5. Щёки розовы, нос белый.

 В темноте сижу день целый.

 А рубашка зелена,

 Вся на солнышке она. *(Редис*)

6. Круглый бок, жёлтый бок,

 Сидит на грядке колобок.

 Врос в землю крепко.

 Что же это? *(Репка)*

7. И зелен, и густ

 На грядке вырос куст.

 Покопай немножко,

 Под кустом … *(Картошка)*

8. Золотая голова,

 Велика и тяжела.

 Золотая голова

 Отдохнуть прилегла.

 Голова велика,

 Только шея тонка. *(Тыква)*

9. Как надела сто рубах,

 Захрустела на зубах. *(Капуста)*

**Ребята представляют сценку «Спор овощей».**

**Ведущий:**

Урожай у нас хорош, уродился густо.
И картошка, и морковь, белая капуста,
Кабачки зелёные, красный помидор
Затевают длинный и серьёзный спор.

**Овощи:**

Кто из нас, из овощей, и вкуснее, и нужней,
Кто при всех болезнях будет всех полезней?

**Морковь:**

Про меня рассказ недлинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку.
Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

**Ведущий:** Тут надулся помидор и промолвил строго.

**Помидор:**

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.
Витаминов много в нём,
Мы его охотно пьём

**Картошка:**

Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала.
Но картошка так нужна
И большим, и малым.

**Ведущий:** От обиды покраснев, свёкла проворчала.

**Свёкла:**

Дай сказать хоть слово,
Выслушай сначала.
Свёклу нужно для борща и для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету!

**Капуста:**

Ты уж, свёкла, помолчи!
Из капусты варят щи
И такие вкусные пироги капустные.
Овощная вся икра так вкусна, полезна.
Спор давно кончать пора,
Спорить бесполезно!

**Все овощи:**

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить.
Все без исключения,
В этом нет сомнения!

Чтобы быть здоровыми, необходимо правильно питаться и больше двигаться.

Поэтому, поиграем.

***Физкультминутка.***

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

***Педагог с обучающимися (вместе)***

Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины

А, В, С.

**Следующая станция – «Витаминная».**

**Ученик:** Живут витамины

 В стране Витаминии,

 И в этой стране

 Не бывает уныния.

 Жильцы ее силой и бодростью славятся,

 С любою болезнью запросто справятся.

***Загадки.***

Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки,

Целый день на животе нежатся на грядке (капуста)

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать стали под осень

Не одну нашли, а восемь. (картошка)

Кафтан на мне зелёный,

А сердце, как кумач.

На вкус, как сахар сладок,

На вид-похож на мяч. (арбуз)

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мёд (вишня)

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки (горох)

Я капелька лета на тоненькой ножке,

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная землица. (земляника)

Наши поросятки выросли на грядке,

К солнышку бочком, хвостики крючком.

Эти поросятки играют с нами в прятки. (огурцы)

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (помидоры)

Кругла, а не месяц.

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

С хвостом, а не мышь (репка)

И красна, и кисла

На болоте росла (клюква)

Две сестры летом зелены.

К осени одна краснеет, другая чернеет.

(красная и чёрная смородины)

Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели (лук)

За кудрявый хохолок

Её из норки поволок.

На ощупь- очень гладкая,

На вкус-как сахар – сладкая (морковь)

В огороде жёлтый мяч,

Только не бежит он вскачь.

Он, как полная луна,

Вкусные в нём семена. (тыква)

На ветке - конфетки с начинкой медовой,

А кожа на ветке породы ежёвой. (крыжовник)

Он кусает, но не пёс.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок,

Что это, скажи… (чесночок)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (яблоко)

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла.

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? (свекла)

Он бывает, дети, разный

Жёлтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне глава специй!

Угадали? Это… (перец)

Хоть чернил не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный … (баклажан)

***Инсценировка «Кто важнее».***

**Ведущий:** Витамины А, В, С

 примостились на крыльце,

 И кричат они, и спорят:

 Кто важнее для здоровья?

**Витамин А:** - Я, - промолвил важно А, -

 Не росли бы без меня.

**Витамин С:** - Я, - перебивает С, -

 без меня болеют все,

**Витамин В:** - Нет, - надулся гордо В, -

 - Я нужнее на земле.

 Кто меня не уважает

 Плохо спит и слаб бывает.

**Ведущий:** Так и спорили б они

 В соре проводя все дни,

 Если б Петя ученик

 Не сказал им напрямик:

**Петя:** - Все вы, братцы, хороши

 Для здоровья и души.

 Если б вас я всех не ел,

 Все болел бы и болел.

 С вами всеми я дружу

 Я здоровьем дорожу!

- Скажите, ребята, где же живут витамины?

Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов.

В свежих овощах и фруктах есть витамины, необходимые для того, чтобы наши глаза хорошо видели, чтобы кожа была мягкой и гладкой, кости были крепкими, чтобы мы не болели. Витамины особенно нужны детям зимой и весной, когда мало зелени.

 **Это интересно!**

1. Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамином С, чем плоды апельсина.
2. В плодах рябины витамина А и С больше, чем в лимонах.
3. Знаете ли вы, что обычная морковь облегчает заучивание наизусть.
4. Знаете ли вы, что бананы содержат вещество «серотонин», необходимое, чтобы наш мозг просигнализировал «вы счастливы».

**Стихотворение**

*Витамины - просто чудо!*

*Столько радости несут:*

*Все болезни и простуды*

*Перед ними упадут,*

*Вот поэтому всегда*

*Для нашего здоровья*

*Полноценная еда –*

*Важнейшее условие!*

***Физкультминутка.***

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

**Осень и месяцы дают наказ всем ребятам.**

«Мы даём такой наказ:
Быть хорошим без прикрас – это раз,
Попусту не трать слова – это два,
Кто слабее, помоги – это три,
Помогай прибрать в квартире – вот тебе, мой друг, четыре,
Больше умных книг читать – это пять,
Дружбу принимай за честь – это шесть,
Будь внимательным ко всем – это семь,
А ещё мы вас попросим, весело встречайте осень – это восемь,
Девять – петь и танцевать,
Десять – жить, не унывать!»

**Учитель:**

- Сегодня, мы с вами узнали о многих овощах и фруктах, о том, какие витамины содержатся в них и чем они полезны. Но не только употребление овощей и фруктов помогает сохранить здоровье.

**Учитель:**

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить!
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.
Ешьте овощи и фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте!

***Фрукты, овощи - нужны!***

***Фрукты, овощи - важны!***



