

**Разработка мероприятия для учащихся начальных классов и их родителей по
программе «Две недели в лагере здоровья».
Утренник «Праздник ягод, овощей и фруктов»**

Цель мероприятия: развитие творческого мышления учащихся, направленного на формирование представлений о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, о пользе ягод, фруктов и овощей, как даров природы.
2. Привлечь педагогическую и родительскую общественность к активному участию в реализации программы «Две недели в лагере здоровья» как составной части здоровьесберегающих технологий образовательного процесса.
3. Стимулировать познавательный интерес и творческую активность учащихся.

Материалы и оборудование: творческие работы учащихся для оформления зала, фонограммы с записью песен, фортепиано, костюмы героев, картинки с изображением овощей, фруктов и ягод.

Действующие лица: ведущий, Лето, Фруктовый Сад, Зеленый Огород, Ягодная Полянка, фрукты, овощи, ягоды.

Ход мероприятия:

Ведущий:

Кто какое время года больше любит у природы?

Здесь другого нет ответа, лучше всех, конечно... (лето – хором)

Можно плавать, загорать, если нужно, трав нарвать.

В лес по ягоды ходить, рыбку в речке половить.

Все от солнца ясного в мире расцвело,

К нам в наш школьный лагерь Лето – вот – пришло.

Звучит песня «Наступило лето» (поют все дети)

1. Наступило лето, мы узнали это
От яркого солнца, что светит в оконце
Кончились уроки, школьные пороги
Мы не переступим аж до сентября.

Припев: Здравствуй, лето, жаркое, долгожданное
Улыбается оно и тебе и мне.

2. Но мечта поэта, чтобы было лето
До Нового года и еще полгода.
Так же не бывает, это каждый знает.
Все равно чудесна летняя пора.

Припев:

Лето:

Я жаркое лето, богатое лето,

В душистый венок из цветов я одето.

Поздравить ребят я сегодня пришло

С собою чудесных гостей привело.

Три гостя со мною на праздник пришли

Загадки и ребусы вам принесли.
Фруктовый Сад, Зеленый Огород, Полянка Ягодная – вот!

Зеленый Огород:

Да, по дороге спор возник у нас
Ну, кто полезнее, желаннее для вас?
Ни для кого же не секрет –
Не счесть моих культур и овощей, и спору нет!
Представлю Вам я их сейчас,
И все решиться в тот же час.

Огурец:

Я, конечно, молодец, потому что – огурец!
Вкусен и всегда любим свежий и соленый,
И не даром говорят: «Ах, какой ядреный»!

Ведущий: Чем полезен огурец? В нем большое содержание воды, съешь его – и пить не хочется. А еще огурцы улучшают рост волос, укрепляют сердце и сосуды.

Помидор:

Мне – то тоже каждый рад, потому, что я – томат
Или просто помидор. Краснощекий, краснокожий, замечательный сеньор!

Ведущий: Чем полезен помидор? В помидорах содержится большое количество лимонной, яблочной и щавелевой кислот, которые необходимы при обменных процессах организма. Он хорошо стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца.

Морковь:

Я – морковочка – краса, зелена моя коса.
Все, когда меня едят, с удовольствием хрустят.
И во мне есть каротин, всем он вам необходим.

Ведущий: Что такое каротин и для чего он нужен? Это вещество помогает организму расти и убивать микробов. Сок моркови помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он – самый богатый источник витамина А. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение, структуру зубов, повышает сопротивляемость к инфекциям, предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

Свекла:

Может, я не так красива, и не жду я комплимент,
Но зато в борще украинском я – самый главный компонент.

Ведущий: Чем полезна свекла? Свекла и сок из нее очень полезны для пищеварения и поддержания иммунитета. Издавна считали, что сок из свежей свеклы и моркови является эликсиром молодости. Сок свежей свеклы самый ценный для улучшения крови. Он очищает печень, почки, желчный пузырь, сосуды. Полезен при повышенном артериальном давлении, улучшает самочувствие, укрепляет нервную систему, лечит бессонницу.

Сельдерей: Я – листва и корнеплод, солей всяких полон рот!
И зовусь я – сельдерей. Удивляю всех людей.

Ведущий: сельдерей очень богат минеральными солями. Его рекомендуют употреблять для того, чтобы кости и суставы были крепкими и не болели. Сельдерей помогает восстановлению нервных клеток, повышает тонус, улучшает аппетит.

Укроп: Пищеваренью помогаю, нервную систему укрепляю
Я - укроп, а ласково – укропчик, летом и зимой молодчик.

Зеленый Огород: отгадайте загадки, какие еще овощи растут у меня:

Расселась барыня на грядке, одета в шумные шелка
Мы для нее готовим кадки и крупной соли два мешка. (капуста)

Ведущий: капуста обладает великолепным очищающим действием, и сбавляющим вес свойством. Это великолепный источник витаминов, который борется с сыпью на коже, опухолями, гастритами и болезнями желудка.

Восстанавливаю силы и на вид я очень милый.
Лист резной, ну как игрушка, и зовусь то я ... (петрушка).

Неказиста, шишковата, а придет на стол она,
Скажут весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!» (картофель)

Ведущий: сырой картофель хорошо очищает организм. А вареный картофель называют на Руси «вторым хлебом».

Щеки розовы, нос белый, в темноте сижу день целый,
А рубашка зелена, вся на солнышке она (редис)

Ведущий: сок редиса способствует восстановлению слизистых оболочек организма, он исцеляет болячки и очищает организм.

Кругла, а не месяц, желта – а не масло, сладка – а не сахар, с хвостом - а не мышь (репа)

Ведущий: в репе содержится самое большое количество кальция. Он очень необходим детям для укрепления зубов и костей.

Скинули с Егорушки золотые перышки.
Заставил вас Егорушка плакать и без горюшка (лук).

Ведущий: всем известно, что лук является сильным тонизирующим средством для профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Фруктовый Сад: Ну, расхвастался! А моих то жителей дети любят больше. Вот они:

Апельсин: Яркий, сладкий, наливной, весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики, а с далекой Африки.

Виноград: Александр Сергеевич Пушкин воспел:
Как мил мне виноград на лозах,
В кистях созревший под горой.
Краса моей долины злачной,

Отрада осени золотой.
Продолговатый и прозрачный,
Как персты девы молодой.

Ведущий: виноград давно известен своими лечебными свойствами. По мнению врачей, он излечивает от 22 заболеваний. Он очень полезен при болезнях почек, легких, печени, повышенном давлении, истощении нервной системы, упадке сил. Это общеукрепляющее, антимикробное, тонизирующее средство.

Мандарин: Мандарин – я очень яркая, в Новый год я - всем подарок.
Пахну, елку украшаю и людей всех убажваю

Лимон: От меня хоть сводит рот, знает, знает весь народ
Кладезь витаминов я, «С» – всех больше у меня.

Ведущий: лимон очень богат витамином С и минеральными солями. Он обладает сильным антимикробным действием.

Фруктовый Сад: А эти жители самые веселые в моем саду.

Яблочки (поют и танцуют на мелодию «Яблочко»)

Эх, яблочки, такие вкусные, рядом с нами не бывают лица грустные!
Эх, яблочки, да мы прекрасные! Будут пусть у вас у всех щечки красные!

Ведущий: в яблоках содержится много витаминов, каротина, железа, калия, марганца, кальция. Яблоки полезны при болезнях сердца, почек, кишечных инфекциях. Они хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют усилению умственной деятельности.

Фруктовый Сад: Да и вообще, меня и моих жителей так любят, что приглашают нас летом на дачи, в зоны отдыха, сады и парки.

У маленького Гришеньки
Под окошком вишенки.
У Марины – мандарины,
У Мальвины – куст малины.
У Арины и Алины и рябины и калины,
И черемухи кусты небывалой красоты.
У Данилы растут дыни,
У Алеси – виноград.
Привозным моим подаркам:
Ананасам и грейпфрутам, и бананам, и хурме,
Всем полезным дивным фруктам,
Экзотическим продуктам
Каждый житель мира рад.

Ягодная Полянка: Ой, а я то как хороша. Летом всяк норовит ко мне в гости придти. А зимой я сплю под снегом.

Я не только объедаю, улучшаю настроенье.
Близко я или далеко, на мне дышится легко.
А вот и мои жители, угадайте их:

Собираются в лукошки толстощекие матрешки.

В зеленых платочках, сарафаны в точках
А матрешки все красны, очень сладки и вкусны (клубника).

На припеке у пеньков много тонких стебельков
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек.
Разгибаем стебельки, собираем огоньки (земляника).

Ведущий: Клубника и земляника оказывают общее оздоровительное влияние на организм. Они нормализуют обмен веществ, помогают при болезнях сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта. Обладают противомикробной активностью к инфекционным заболеваниям и вирусам гриппа.

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи (малина)

Ведущий: В малине очень много витаминов и иных полезных веществ. Но особенно она хороша, как потогонное и жаропонижающее средство при простудах.

Долгоножка хвалится – я ли не красавица
А всего-то косточки, да красненькие кофточки (костяника).

Я на севере расту, на стебле, не на кусту
На малину похожа немножко
И зовут меня ... (морошка).

Лучше стали глазки? Ты на мир взгляни-ка
Зренье улучшаю и зовусь... (черника).

Ведущий: Черника превосходит все другие продукты по содержанию марганца. Она широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кожных болезнях. Она улучшает зрение, снижает количество сахара в крови, убивает дизентерийную палочку и дифтерию.

Ягодная Полянка: Какие ягоды еще есть в лесу на полянке? Все эти ягоды очень любят дети. И не только есть, но и собирать. Так кто из нас лучше?

Лето: О, мои верные друзья, не надо спорить. Ребята уже давно поняли, что вы все одинаково дороги им и полезны, они вас всех очень любят.

Ведущий:
Щедро дарит всем народам
Продукты разные... (природа)

И овощи, и травы, и ягоды, и фрукты
Всем нужные и вкусные, прекрасные... (продукты)

Кушай их, и здоровей, пой и все творить умей!

