



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351)  
232-65-08

---

E-mail: [ds403chel@mail.ru](mailto:ds403chel@mail.ru)

## **Сценарий «Праздника овощей и фруктов»**

Разработала:  
Барбышева П.А.  
Попова Н.С.

Челябинск

2025 г.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Мы приветствуем всех любителей  
здорового образа жизни!

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое  
нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или  
разрушают то, что дано природой. Важную роль в сохранении и укреплении  
здоровья играет правильное Питание. А для правильного питания нужны ...  
полезные продукты.

Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах, об их пользе для человека.  
- Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей  
заметили уже тогда. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот  
некоторые из них:

На экране – пословицы:

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

Ведущий: А вы знаете, ребята, откуда к нам на стол приходят овощи? Где они  
растут? Правильно, на огороде, на даче....

Вот сегодня мы и отправимся с вами в сказочный огород к Бабушке Авдотье.

Бабушка Авдотья:

- Ох, внучаточки мои,

Заходите, проходите,

Посмотрите у меня

Все растет и цветет,

Никому не тесно.

Попадете в огород,

Будет интересно!

Ведущий: Здравствуй, бабушка Авдотья! Говорят, у тебя в огороде овощи  
волшебные растут?

Бабушка Авдотья: - Да, я выращивать мастерица! Только они перессорились  
все. Теперь их только хозяин может помирить!

Ведущий: Послушаем «Спор овощей»

Вели однажды жаркий спор  
горох, морковь и помидор.

Кто для людей всего важней,  
кто полезней, кто вкусней?  
Краснощёкий помидор  
сказал, всем остальным в укор:  
– Из всех известных овощей  
Я – самый нужный для людей!

Но возразил ему горох:  
– Не понимаю, я, чем плох?  
Мне не дают покоя мышки  
и очень любят ребятишки.  
Я слаще мёда и конфет,  
замены мне сегодня нет!

Морковь с достоинством сказала:  
– У меня заслуг немало!  
Во мне особый витамин  
– незаменимый каротин.  
Чтоб кожа бархатной была,  
чтоб слепота не подвела,  
всегда останусь я в цене,  
я всем нужна, поверьте мне!

Тут зашумели огурцы:  
– Разве мы не молодцы?  
Заткнём за пояс мы любого,  
дайте нам, хотя б два слова!  
Нас солят в бочках, маринуют,  
с нами в праздники пируют.  
К любому блюду, наконец,  
не будет лишним огурец!

Вступил картофель в разговор:  
– Вы говорите сущий вздор!  
Я защищаю свой мундир,  
Я – с давних лет для всех кумир!  
Я вам серьёзно говорю:

народ я досыта кормлю.  
И все считаются со мной,  
Не зря зовусь я – хлеб второй!

Вздохнула сочная капуста:  
– Как без меня на кухне пусто!  
Не буду скромничать, друзья,  
но без меня прожить нельзя!  
Мои тугие кочаны  
сплошь витаминами полны.

Тут свёкла вся раскипятилась,  
багровой краскою залилась.  
– И мне замены не найдёшь,  
без меня не сваришь борщ!  
Во мне белки и углеводы,  
мною засевают огороды.  
С сестрою белою моей  
мы честно служим для людей.

Лук стал сердитым от обиды:  
– Во мне сплошные фитонциды.  
Да, иногда я раздражаю, —  
сказал он, слёзы вытирая. —  
Когда людей сразит недуг,  
все вспоминают: – Где же лук?  
Я выгоняю хворь и боль,  
Средь овощей и я не ноль.

– А я? – чеснок задал вопрос. —  
И на меня повсюду спрос.  
Я так же, как собрат мой, лук —  
народу самый лучший друг.  
Для профилактики болезней  
в природе нет меня полезней.  
Без чеснока не обойтись,  
и это доказала жизнь.

Всем не в обиду, не в укор,  
прервал хозяин шумный спор:  
– Не нужно ссориться, друзья!  
Живите, как одна семья.  
Достоинств в вас не перечесать,  
Вам всем салют, хвала и честь!  
Отдать кому-то предпочтенье,  
поверьте, чистое мученье!  
И потому, я на обед  
из вас готовлю винегрет!

Ведущий: Спасибо, большое! Не спорьте больше! Действительно, все овощи полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

- В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей

14:58

тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов.

А лук и чеснок, для большинства из нас, первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят: «Лук – от семи недугов».

- Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить игра «Доскажи словечко».

На экране появляются отгадки:

Словно месяц под звездой  
Фрукт волшебной-золотой.  
Леденец для обезьян.  
В жёлтой курточке ... (банан).  
На высокой ветке зреет,  
Словно лампочка желтеет,

И блестит как после душа.  
Ну, конечно, это ... (груша).  
Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).  
Гнутся ветки до земли.  
Что же мы на них нашли?  
Листья будто шапочки,  
А под ними ... (яблочки).  
Крупных ягод гроздь большая  
Сладким соком угощает.  
Подарил нам летний сад  
Ароматный ... (виноград).  
С виду он, как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин –  
Это спелый ... (апельсин).

Ведущий: Что содержится во всех овощах и фруктах? Чем они так полезны?  
(Витамины.)

На экране:

- Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл новое вещество (амин) – жизненно-необходимое человеку. Соединив слово «вита» – жизнь и слово «амин» – получилось – «витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять.

Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно. Детям 7-8 лет надо в день съедать 500 граммов овощей и фруктов.

Братья витамины, богатырской силы.

Поскорее выходите, о себе нам расскажите.

Бабушка Авдотья: У меня две помощницы есть, они и расскажут вам о витаминах!

Первая внучка: Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут.

Все болезни и простуды

Перед ними отойдут.

Вторая внучка:

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Хором вместе:

Без витаминов жить нельзя!

Они надёжные друзья!

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.

Поднимает плакат:

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

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!

Поднимает плакат:

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Витамин С:

Я нужный и отважный,

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

Поднимает плакат:

- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

Ведущий: - Спасибо, друзья Витамины!

Бабушка Авдотья: -А еще у меня есть волшебная шкатулочка, в которой хранится старая - старая книга, которая называется «Полезные продукты».

Вы о такой еще не слыхали. В ней столько много интересного... Всё, ничего больше не скажу, сами должны догадаться о каких продуктах здесь рассказывается.

Ведущий: - А наши ребята уже догадались и сейчас споют тебе «ПОЛЕЗНЫЕ» ЧАСТУШКИ !

Посидим у самовараВитаминный, натуральный

И частушки сочиним.Сок фруктовый мы попьём,

Про здоровое питаниеВ Сочи на олимпиаде

Рассказать мы вам хотим.Все рекорды мы побьём!

Миша кушал только чипсы,Чтобы хворь нас не застала

Кока-колой запивал.В зимний утренний денёк

Врач теперь ему лечиться  
В пищу вы употребляйте  
На полгода прописал! Лук зелёный и чеснок.

Витя в счёте преуспел,  
Чтобы зубы не болели  
Яблок много летом съел.  
Вместо пряников, конфет  
В яблоках железо есть -  
Ешьте яблоки, морковку -  
Это надо всем учесть.  
Вот вам дети наш совет!

Я румяная девчонка  
Кушать овощи и фрукты  
И танцую ловко!  
Нужно людям каждый день  
Потому что ем всегда  
И проблемы со здоровьем  
Свежую морковку!  
Обойдут тебя как тень!  
Бабушка Авдотья: - Ребятунки, мои!  
Вспомните, что же относится к самым  
полезным продуктам?  
Ведущий. Ягоды, овощи и фрукты – основные источники

витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Бабушка Авдотья: При простуде надо пить чай с малиной.

Свекла. От насморка полезен свекольный сок.

Редька. При кашле пьют настой редьки на меду.

Капуста. От головной боли помогает избавиться капустный лист.

Лук. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

Ведущий : Конечно, ребята, мы не можем сегодня рассказать обо всех овощах и фруктах. Но хочется, чтобы вы всегда помнили, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

Полезные советы.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В овощах и фруктах больше толку.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

Ведущий: Спасибо, ребята! Наш праздник подошёл к концу. Мы с Бабушкой Авдотьей желаем вам крепкого здоровья и хорошего настроения!

Ведущий: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С ранних юных лет уметь!

Бабушка Авдотья: Если азбука питания

Привлечёт твоё внимание,

Будешь весел и здоров,

Проживешь без докторов.

Ведущий: До свидания! До новых встреч!