

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Детский сад "Росинка №30 "комбинированного вида"
662603 , Красноярский край , г.Минусинск, ул.Кретьова 19, тел:2-67-60

Сценарий совместного мероприятия с родителями и детьми младшей группа
"Знатоки здорового питания"

Выполнила: Старцева Е.А

Минусинск, 2023г.

Цель:

Актуализировать тему здорового образа жизни и правильного питания среди детей и родителей.

Задачи:

1. Расширить знания детей и родителей о полезных и вредных продуктах;
2. Формировать у детей интерес к соблюдению правил рационального и здорового питания;
3. Активизировать деятельность родителей по воспитанию у детей культуры здорового питания;
4. Сформировать у детей и родителей позитивное отношение к здоровому питанию;

Предварительная работа:

1. Изучение литературы по данной теме;
2. Составление вопросов для викторины;
3. Подготовка памяток для каждого родителя по здоровому питанию;
4. Изготовление вместе с детьми открыток в виде аппликации "Карапузики" приглашений на викторину для родителей;
5. Выставка информации для родителей по здоровому питанию;
6. Подготовка родителями домашнего задания: рецепты от каждой семьи.

Ход:

Под музыку дети с родителями входят в группу и садятся за столы.

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые гости дети и их родители, я очень рада приветствовать Вас на нашей викторине.

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 самых юных лет уметь»

Воспитатель: Сегодня у нас необычное собрание, а конкурс-викторина «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. Но какая же викторина проходит без жюри, сейчас я вам представлю членов нашего жюри.

(представление жюри). Наше жюри будет внимательно следить за вашими ответами и в конце оценит каждую команду, подведет итоги конкурса, а победители получат дипломы "знатоков здорового питания".

Однажды великого мудреца Сократа спросили : " Что для человека является более ценным и важным в жизни- богатство или слава" Великий мудрец

ответил : "Ни богатство , ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого короля".

Да, правда- здоровье не купишь- это неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро легко растерять.

Мы думаем, вы бес сомнения знаете,
что пользу приносит не все, что съедаете,
Запомним и всем объясним очень ясно,
Желудок нельзя обижать по напастну.

Поэтому сегодня мы пригласили знатоков правильного питания- это наши родители и дети.

В викторине участвуют четыре команды детей с родителями. Сейчас каждая команда представит свой девиз и название команды.

Приветствие команд.

1. Команда "Здоровячки"

Мы команда -здоровячки

Наш девиз:

Дружно, смело с оптимизмом,
За здоровый образ жизни.

2. Команда "Витаминки "

Наша команда- витаминки

Наш девиз:

Витаминки побеждают,
Никогда не унывают.

3. Команда "Веселые ребята"

Наша команда- веселые ребята

Наш девиз:

Быть веселым это значит ,
Привлекать всегда удачу.

4. Команда "Затейники"

Наша команда- затейники

Наш девиз:

Затейники не знают скуки,
Мы умельцы на все руки,
Наш девиз не унывать,
Все суметь и все узнать!

Воспитатель: чтобы быть в хорошей форме, предлагаю провести разминку команд.

Игра "ДА,НЕТ"

Если мой совет хороший говорите- да,

А если мой совет плохой говорите -нет!

Постоянно нужно есть для здоровья важно,

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу,

Не грызите лист капустный он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Грязных ягод иногда ,
Съесть полезно детки? (нет)

В мире лучшая награда ,
Это плитка шоколада.
В мире лучшая награда,
Это ветка винограда.
Каша вкусная еда,
Это нам полезно(да)

Дает силы нам всегда очень жирная еда,
Лук зеленый иногда, Нам полезен (Да)

Съесть большой мешок конфет -это вредно дети(Да)
Лишь полезная еда,
На столе у нас всегда,
А раз полезная еда,
Будем мы здоровы(Да)

Воспитатель: Итак **первое задание "Сказочная викторина"** вопросы буду задавать каждой команде по очереди, будьте очень внимательными:

1. Любимое лакомство Карлсона (Варенье, плюшки)
2. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента(Каша из топора).
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробке? (Пирожки)
4. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили (репку)
5. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и от бабушки(Колобок)
6. Что испекла для батюшки царевна-лягушка?(каравай)
7. Кто спас Машеньку с братцем от гусей лебедей?(Молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблоками)
8. Угощение для больной бабушки? (Пирожки и горшочек маслица).
9. Меню дюймовочки (Пол зернышка)
10. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей(Похлебка)

Воспитатель:

Есть дети которые часто жуют.
И подряд в рот все кладут.
И при этом важно знать,
Надо меру соблюдать.

Есть ребята, что в игре, забывают об еде,
А затем бегут за стол и едят, как будто слон,
Надеяться, а потом начинает клонить в сон.
Может и такое быть, что живот начнет крутить!
Боль такая что порой,

Врач приходит к ним домой.

Ученые советуют выестьте вдень пять раз,
При этом соблюдайте определенный час.
Между приемом пищи , часы должны пройти,
не сутки и не две, часа четыре-три.
А ужинать нам надо часа за полтора,
Когда нам мама скажет , что спать уже пора!

Воспитатель: А сейчас игра для родителей **"Мысль-невидимка"**
Из буквенной неразберихи предлагаю составить слова, чтобы их можно было прочесть народную поговорку.

емо, еьорвдзо в хоми ахрук

Воспитатель: А пока наши родители выполняют задания , мы детки тоже с вами поиграем.

Эстафета для детей "Продукты питания"

В магазин сейчас пойдём,

Продукты мы приобретем(из разрезанных картинок, дети собирают продукты питания и определяю вредные они или полезные).

Воспитатель: А теперь давайте посмотрим как справились наши родители , какая поговорка у вас получилась

Родители: Мое здоровье а моих руках.

Воспитатель: Молодцы, жюри не забывает оценивать наши команды.

А сейчас мы с ребятами построим пирамидку, а родители внимательно посмотрят и послушают.

День нужно с каши начинать!

Пшено, рис, овсянка, гречка.

И каша манная конечно,

Вот что может сил предать!

Охотно мы едим картофель,

Тушеный или отварной!

Пюре из отварной картошки,

Уплетаем мы с душой!

И макароны не забудем,

Ракушки, вермишель, лапша,

И самый главный хлеб,

Всем продуктам голова!

(Дети выкладывают перечисленные продукты на нижнюю ступень пирамидки)

Овощей нам нужно много,

Свекла, редька, кабачок!

Огурцы и помидоры,
И капуста, и лучок!

Мандарины и лимоны,
Персик, слива и хурма
Много фруктов для здоровья,
Нам природа создала!

(Дети выкладывают картинки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки).

Мясо, рыбу, птицу,
Будем кушать день за днем,
Чтобы вырасти скорее,
Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,
О молоке Мы не забыли!
Чтоб зубки как жемчуг блестели,
Мы творог с ребятами ели!

(Дети ставят картинку с перечисленными продуктами на третью ступень пирамидки)

Сладости все обожают,
Но скажу я вам друзья.
Что конфет и шоколадок,
Много есть никак нельзя!

(дети ставят картинки с перечисленными продуктами на четвертую ступень пирамидки)

У, а если в вас гости,
Торт поставим мы на стол!
Модно съесть один кусочек,
Чтоб не обиделся никто!

(дети ставят картинки с изображением торта и пирожных на верхнюю ступень пирамидки).

Воспитатель: Обратите внимание, есть вредные и полезные продукты, кто нам расскажет что полезно, а что нет(дети по пирамидке показывают руками, какие продукты составляют пирамидку).

Воспитатель: Сейчас поиграем в игру "**Полезные и вредные продукты**" Командам предлагается разместить продукты по степени полезности. на зеленый лист вы кладете изображения полезных продуктов, на желтый лист - продукты, которые можно употреблять иногда, а на красный- вредные. А

родители помогают наклеивать на листы, выбранные вами продукты. Какая команда справится , поднимаем руку, и наше жюри оценит Вас.

Воспитатель: Вы все большие молодцы, справились с заданием. А сейчас поиграем в игру **"Полезный -неполезный "**.

Я сейчас буду называть продукты питания , если он полезный хлопайте в ладоши, если он вредный, но хоть и вкусный -топайте.

Воспитатель: О правильном питании люди думали еще в древности , поэтому сложилось не мало пословиц и поговорок существует о правильном питании, каждой команде предлагается по три пословицы , Вам необходимо закончить эти пословицы, услышав начало итак внимательно:

1. Умеренная еда-отрада уму.
- 2.Каковы еда и питье- такого и жилье.
3. Мое здоровье в моих руках.

- 1.Аппетит приходит во время еды.
- 2.Здоровому человеку любая пища вкусна.
3. Беда-бедой, а еда- едой.1

- 1.Хлеб да каша-еда наша.
- 2.Хлеб да вода- наша еда!
- 3.Ох, здоровая еда -в жизни нам всегда нужна!

1. Выпей чайку- забудешь тоску.
2. Как питаешься- так и улыбаешься!
3. Овощи и фрукты- витаминные продукты.

Воспитатель: Молодцы, Вы все хорошо справились с сегодняшними заданиями, пора подвести итоги нашего конкурса, слово нашему жюри. Жюри подводит итога, вручают призы и дипломы победителям.

Воспитатель: Думаю, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь». Так будьте здоровы!