

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 11 (МДОАУ д/с № 11) города Зея

Номинация «Внеклассное мероприятие»

Тема работы: «**Разговор о правильном питании**»

Автор: Бочко Кристина Евгеньевна, воспитатель

2022 год

г. Зея

Аннотация:

Сценарий совместного досуга с детьми и родителями (законными представителями) подготовительной группы на тему: **«Разговор о правильном питании»**, освещает проблему правильного питания детей дошкольного возраста. Главная цель данного мероприятия: сформировать у детей и их родителей (законных представителей) представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Рекомендуется для использования в работе с детьми и их родителями (законными представителями) по данной теме.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Введение.....	4
2	Основная часть.....	5
3	Заключение.....	11
4	Список литературы.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание ребёнка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей существует невероятное количество суждений, но главная цель - сохранение здоровья ребенка. Работа педагогов дошкольного образования направлена на формирование у детей и их родителей (законных представителей) основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы дети и родители (законные представители) осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, у них формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате все участники учатся ориентироваться в области правильного питания, обогащаются знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Цель: сформировать представление о здоровом питании, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

1. выделять компоненты здорового питания и их взаимосвязь;
2. закреплять у детей и родителей (законных представителей) знания о правилах здорового питания;
3. убедить детей и родителей (законных представителей) в необходимости и важности соблюдения режима питания;
4. учить детей и их родителей(законных представителей) выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
5. организовать совместный досуг детей и родителей.

Основная часть

«Разговор о правильном питании»

Цель: сформировать представление о здоровом питании, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

1. выделять компоненты здорового питания и их взаимосвязь;
2. закреплять у детей и родителей (законных представителей) знания оправилах здорового питания;
3. убедить детей и родителей (законных представителей) в необходимости и важности соблюдения режима питания;
4. учить детей и их родителей (законных представителей) выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
5. организовать совместный досуг детей и родителей (законных представителей).

Форма проведения: семейный досуг для детей и родителей (законных представителей) подготовительной группы

Ход мероприятия:

Звучит веселая музыка. Все гости рассаживаются за столики в семейном кафе «Здоровье». (Столики заранее сервированы, на них семейные блюда из полезных продуктов)

Ведущий : Здравствуйте, дорогие гости! Мы очень рады видеть вас в нашем семейном кафе «Здоровье».

Как вы уже догадались, по нашим накрытым столам сегодня мы поговорим о правильном питании, познакомимся с правилами питания, как залогом здоровья на долгие годы. Нас ждут интересные конкурсы, шутки, улыбки и звонкий смех. Желаю всем хорошего настроения и успехов.

Здоровым быть здорово – это знает каждый, но к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового питания сегодня пойдёт речь на нашей встрече. Мы хотим рассказать о нескольких секретах здорового питания. И первый его секрет - питание должно быть разнообразным. Мы ежедневно должны употреблять в пищу необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

(звучит музыкальная заставка и выходит Жорочка – Обжорочка. В одной руке бутылка фанты, в другой - чипсы, сухарики.)

Ведущий: А, вот и наш гость.

Жорочка- Обжорочка:

Здравствуйте! А вот и я! Я – Обжорка,

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

(Садится за стол)

Это чипсы мне

И рулетик мне,

И конфетки мне,

Ты не подходи ко мне.

Ведущий: Здравствуй Жорочка-Обжорочка! Да, как же можно так питаться.

Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

Жорочка- Обжорочка:

Да, как же забочусь. Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости, чем вкусности да сладости.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят

Ведущий : Дети, а почему наш гость заболел?(ответы детей) Да, вы правы.

Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. И это ты называешь заботой о своем здоровье? Да разве это правильное питание?

Да, это все вкусно, но полезно ли?

Конкурс «Полезный и неполезный»

Ведущий: А сейчас мы проведём конкурс, в ходе которого повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт –зелёный круг; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, красный круг.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанга, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно.

А сейчас отдохнём и послушаем частушки от наших гостей.

Музыкальный номер – Дети и родители исполняют частушки.

Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным как атлет!

Сухофрукты, мед, орехи
Нам заменят шоколад
И малыш будет здоровым
И родитель будет рад!

Мойте руки, ешьте чаще
По-немножку, до шести
Ничего болеть не будет,
Будем умными расти!

Говорят, батончик дарит
Наслажденье райское.
Много раз бывал в раю
Зуб лечу, лекарство пью.
Ночью в очень страшном сне
Чипсы бегали по мне.
Очень долго отбивался,
Кириешками кидался.

Ведущий: Итак, ребята, мы раскрыли вам первый секрет здорового питания. Оно должно быть полноценным, т.е. разнообразным. И помните,

Чем больше разных и полезных
В наш рацион продуктов включим,
Тем больше силы и здоровья
Наш организм, друзья, получит.

Ведущий осматривает гостя и говорит ему что тот слишком располнел!?

Жорочка- Обжорочка (виновато мнётся с ноги на ногу)

Ведущий: Ну, что же, друзья, всё понятно без слов.

Диагноз поставлен у всех докторов.
Тебе, дорогой наш, полезно бы знать,
Что меру в еде надобно соблюдать.

Это и есть еще **один секрет здорового питания - питание должно быть умеренным.** И ещё **полезная** пища та, в которой много витаминов.

Выступление витаминов (дети)

Ребёнок (Витамин А)

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Ребёнок (Витамин В)

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Ребёнок (Витамин С)

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ребёнок (Витамин Д)

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ведущий: Больше всего витаминов содержится в сырых овощах и фруктах.

Конкурс: «Поход в магазин»

Конкурс: «Угадай с закрытыми глазами»

Ведущий: Смотрите, к нам спешит девочка Юля, мама её очень встревожена.

Сценка «Про Юлю»

Мама: Юля плохо кушает, никого не слушает.

Съешь яичко, Юлечка!

Юля. Не хочу, мамулечка!

Мама. Съешь с колбаской бутерброд.

(Юля прикрывает рот, качает головой)

Мама. Кашу?

Юля. Нет

Мама. Котлетку?

Юля. Нет!

Мама. Что с тобою, Юлечка?

Юля. Не хочу, мамулечка!

Мама: Сделай, доченька, глоточек, Проглоти ещё кусочек.

Юля. Не хочу мамулечка !

Вед. Мама вся в слезах – тает Юля на глазах.

Мама берёт градусник. Вбегает доктор (ребенок), отнимает его.

Доктор (ребенок): Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она,

Безусловно, не больна. Чтоб расти и развиваться

Нужно правильно питаться

Ребенок: Голова болит, живот, Значит, в путь — на огород.

Ешьте овощи и фрукты- Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней.

Конкурс «Полезное блюдо»

Каждая семья представляет «фирменное» семейное блюдо, приготовленное из полезных продуктов.

Ведущий: Наш праздник подошёл к концу, а память о нём мы вам дарим полезные буклеты!

Заключение:

Благодаря такой совместной деятельности родителей (законных представителей) и детей, нужная и полезная информация запоминается и усваивается гораздо легче. Дети с удовольствием читают наизусть стихи о правильном питании, поют частушки, приобретают навык самостоятельного сбора и организации информации, хорошо влияет на повторение и закрепление пройденного материала. Данный вид организации совместной деятельности с родителями (законными представителями) позволяет разнообразить и повысить познавательный интерес у детей.

Список литературы

1. «Разговор о здоровом и правильном питании» методическое пособие, здоровые дети Москва Nestle. 2019 г.
2. «Разговор о здоровом и правильном питании» рабочая тетрадь, здоровые дети Москва Nestle. 2019 г.
3. «Беседы о здоровье» методическое пособие, Москва сфера 2010 г.