

## Развлечение в старшей группе совместно с родителями «Знатоки здорового питания»

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов для нашего организма.
2. Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.
3. Установить тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

«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»

### Ход мероприятия

**1-й Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители!

**2-й Ведущий:** Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

**1-й Ведущий:** Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. И наше здоровье чаще всего находится в наших руках и зависит от образа жизни.

**2-й Ведущий:** Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

**1-й Ведущий:** Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

**2-й Ведущий:** Пища, приготовленная с любовью и красиво накрытый стол, будут способствовать прекрасному аппетиту и лучшему усвоению пищи.

**1-й Ведущий:** И сегодня мы представляем интеллектуально-познавательную игру «Путешествие в страну «Здорового питания».

### Страна Здорового питания

Вы готовы поговорить о здоровье и правильном питании? И так начинаем.

**1-е задание *Разминка*:** «Отгадайте загадку»

1. Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это... (сыр) (Слайд 4)

1. Что за белая водица  
С фермы к нам в бидонах мчится?  
Мы ответ нашли легко —  
Это просто... (молоко)

2. Догадайтесь, кто такая?  
Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,  
Чтоб была у нас... (сметана)

2. Сахаристая рубашка,  
Сверху — яркая бумажка.  
Сладкоежки любят это.  
Что за лакомство? (Конфета)

3. Из крупы ее сварили,  
Посолили, подсластили.  
Эй, ну где же ложка наша?!  
Так вкусна на завтрак... (каша)

3. Не окрошка и не супчик.  
Свекла в нем, морковь, огурчик.  
Подают нам на обед  
С постным маслом... (винегрет)

4. Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы... (творог)

4. Спрыгнул он со сковородки,  
Подрумяненный в середке.  
Знать, готов еще один  
С пылу с жару тонкий... (блин)

## 2-е задание: *Знайки* «Выберите правильное слово»

1. Варит вкусный обед... (заведующий, *повар*, медсестра, пожарный);
2. Овощ фиолетового цвета – это...(чеснок, лук, *баклажан*, огурец);
3. Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма, «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда. «Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (*молоко*);

4. Какая еда полезна для зубов и помогает нашему скелету ... (напитки, шоколад, мятные леденцы, *творог*).
1. Как называют повара на корабле... (кулинар, кондитер, *кок*, шеф повар)
2. Какой овощ растёт под землёй ... (тыква, перец, кабачок, *картофель*)
3. Из кукурузы не делают ... (*варенье*, масло, попкорн, муку).
4. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это... (простокваша).

### **3-е задание Эрудиты «Угадайте дружно».**

1. Где вода стоит столбом? (в стакане);
2. Без чего нельзя испечь хлеб? (без корки);
3. Сколько яиц можно съесть на тощак? (одно);
4. За чем пьют чай? (за столом);
5. Из чего солдат сварил кашу? (из стула, из молока, из книги, из топора);
6. Карету для Золушки фея сделала из... (*тыквы*, апельсина, яблока, арбуза);
1. Трава от 99 болезней? (*зверобой*);
2. Чай впервые стали употреблять в... (Индии, Японии, Китае, *Греции*);
3. Как сварить манную кашу без масла? (*с великой любовью*);
4. Первобытные люди готовили пищу...(в духовке, в микроволновке, в камине, *на костре*);
5. Первое мороженое было сделано из... (замороженное молоко, ледяной воды, *фруктовый сок и льда*, замороженных фруктов);
6. На кондитерской фабрике производят (колбасу, обувь, сыр, *конфеты*).

**1-й Ведущий:** Продукты питания помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни продукты помогают детям расти ,другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове – хорошо думать, быть умными. А есть продукты, которые защищают нас от болезней . Если мы будем употреблять витаминные продукты, то обязательно будем здоровы.

### **Игра «Тарелка с витаминами»**

Родители с детьми наклеивают на тарелку продукты с содержанием определенного витамина (А,В,Д,С)

А наши дети расскажут вам стихи о пользе здорового питания:

*Дети приходят, читают стихи.*

#### **1-й ребёнок.**

Помните истину простую –  
 Лучше видит только тот,  
 Кто жуёт морковь сырую  
 Или сок морковный пьёт.

## **2-й ребёнок.**

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

## **3-й ребёнок.**

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

## **4-й ребёнок.**

Если хочешь быть здоровым,  
Бодрым, умным и веселым,  
Ешь побольше овощей,  
Фруктов, кашек и борщей!  
А полезнее всего:  
Рыба, зелень, молоко!

## **5-й ребёнок.**

Постоянно нужно есть для зубов  
фрукты, овощи, омлет,  
творог, простоквашу.

## **6-й ребёнок**

В банане и груше,  
В морковке и луке  
Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней.  
Чем больше их в пище,  
Тем пища полезней.

## **Все вместе**

Пусть всегда светится  
У вас улыбка на лице,  
Никогда не унывайте  
А все время  
Принимайте витамины АВС.

## **7-й ребёнок.**

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,

Как здоровое питание сохранить.

Научитесь его ценить!

Эти правила важны,

Вы запомнить их должны!

Будьте здоровы!

**1-й Ведущий:** Видно, что наши, ваши дети умело заботятся о своем здоровье, так весело, умно, бодро нам об этом рассказали. Ваши глаза светились, а лица излучали улыбку.

## **Музыкальная пауза**

**2-й Ведущий:**

**4-е задание: *Очумелые ручки «Приготовьте блюдо»***

У вас на столах картинки с продуктами выберите те ингредиенты, которые необходимо для приготовления блюда.

готовят гречневую кашу и борщ,

рисовую кашу и щи.

- *ГРЕЧНЕВАЯ КАША и БОРЩ*
- *РИСОВАЯ КАША и ЩИ*

***Ингредиенты:***

- Вода, молоко;
- Макароны, рис, пшено, гречка;
- Картофель, капуста, свекла, помидор, морковь, лук;
- Соль, сахар;
- Майонез, кетчуп, сметана;
- Мясо, курица, колбаса;
- Масло растительное, масло сливочное.

**Ведущий 1**

**5-е задание. *Крылатое выражение. Я называю пословицу, поговорку, вы должны закончить***

1. *Аппетит приходит во время еды.*
2. *Хлеб — всему голова.*
3. *Щи да каша — пища наша.*
4. *Кашу маслом не испортишь.*
1. *Лук от семи недуг.*
2. *Без соли не вкусно, а без хлеба не сытно.*
3. *Гриб да огурец в животе не жилец.*
4. *Гречневая каша — матушка наша,*

**6-е Задание. «Вспомни песню»**

1. Антошка, Антошка – пойдём копать картошку...
2. Калинка – малинка...

3. Эх, яблочко, да на тарелочке...
4. Чунгачанга.Ешь кокосы жуй бананы...
5. Пейте дети молоко, будете здоровы...
1. Конфетки бараночки....
2. Ягода малина, нас к себе манила...
3. Яблоки на снегу...
4. Я песню как ветер несу по волнам  
И хлеба горбушку и ту пополам...
5. Два кусочика колбаски, у меня лежали на столе,  
Ты рассказывал мне сказки, только я не верила тебе...

### **7 задание *Вопросы и ответы***

#### **1-й Вопрос**

*Продукты и блюда, запрещенные в д/саду?*

1. майонез; кетчуп;
2. блинчики с мясом;
3. яичница-глазунья;
4. торты, пирожное;
5. макароны по флотски;
6. кофе натуральный;
7. консервированная продукция с уксусной кислоты;
8. газированные напитки.

*Самые покупаемые продукты в магазине, которые очень хочется поест, но нельзя их детям?*

1. сухарики;
2. лимонад;
3. чипсы;
4. пепси-кола;
5. шоколад;
6. супы консерванты (одноразовые).

#### **2-й Вопрос**

*Что помогает на кухне, готовить вкусную еду?*

1. свежие продукты;
2. любовь;
3. настроение;
4. душа;
5. рецепт.

### **IV. Подведение итогов**

**1-й Ведущий.** Все участники собрания были активны, отвечали на все поставленные вопросы, о пользе здорового питания, о необходимости правильного и рационального питания как залога крепкого здоровья.

**2-й Ведущий:** Для здоровья каждому человеку с момента его появления на свет необходимы: любовь, солнце, чистый воздух и вода, возможность двигаться и, конечно же, здоровая пища.

**1-й Ведущий.** Уважаемые родители мы для вас подготовили буклеты о пользе правильного питания,

**2-й Ведущий.** Предлагаем вам продегустировать блюда, которые вы приготовили, что вам очень понравится, можете взять рецепт приготовления. Данные блюда можно легко приготовить в семье, они не сложные.

**1-й Ведущий.** Спасибо всем! Будьте здоровы!

*Составила Сметанникова А.Н., воспитатель СПДС «Иволга»*