

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 100 «ОСТРОВОК»**
Городского округа Тольятти
(МБУ детский сад № 100 «Островок»)

445011, Самарская область, г.о. Тольятти, Ставропольская, 102
т. 48-11-98, 28-37-03 e-mail: chgard100@edu.tgl.ru

**Сценарий мероприятия для детей старшей группы совместно с родителями
по программе «Разговор о правильном питании»**

на тему: «Еда без вреда!»

Подготовила педагог высшей квалификационной категории:
Есипова Юлия Вячеславовна

Мероприятие с родителями в старшей группе «Еда без вреда!»

Цель: Содействие здоровому образу жизни, акцентирование внимания родителей на негативном влиянии быстрой еды.

Задачи:

1. Поощрять у детей стремление к изучению основ рационального питания, объясняя важность витаминов для поддержания здоровья.
2. Создавать у детей понимание о полезных и вредных свойствах различных пищевых продуктов.
3. Укреплять сотрудничество между родителями и педагогами в формировании здоровых привычек и ценностей.

Ход мероприятия.

Ведущий приглашает родителей и детей занять места в зале.

Входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся за игровые столы и получают табличку с названием команды.

Ведущий: здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались не просто на мероприятие, а на настоящую научную лабораторию под названием «Еда без вреда!» Это будет увлекательное соревнование, где мы выясним, какая команда обладает самыми глубокими знаниями в области правильного питания и здорового образа жизни. Дорогие родители и юные исследователи, пришло время продемонстрировать свои умения и эрудицию! Вместе мы отправимся в захватывающее путешествие в мир продуктов питания, разберёмся, что же на самом деле означает «правильное питание», какие продукты являются нашими верными союзниками в борьбе за здоровье, а какие таят в себе скрытые опасности. В нашем эксперименте участвуют две команды, каждая из которых состоит из детей и их родителей. Прошу капитанов представить свои команды.

Представление команд (родители и дети делятся на две команды, придумывают название и девиз).

Ведущий: это будет командная работа, где важны как знания каждого участника, так и слаженность действий всей группы. Внимательные члены жюри будут беспристрастно оценивать ваши ответы на каждом этапе соревнования, следя за логикой рассуждений и точностью информации.

Представление жюри.

Ведущий: Победа достанется самой эрудированной команде, проявившей наибольшее знание принципов здорового питания и умение работать в команде. Для подсчета очков я приготовила специальные карточки с изображением фруктов – символа здоровья и энергии. За каждый правильный ответ команда получает один фрукт. В конце соревнования команда с

наибольшим количеством фруктов будет объявлена победителем и получит заслуженное звание «Еда без вреда»! Итак, приступим к первому этапу нашего соревнования – викторине!

1. Разминка (ведущий задает вопросы командам).

Вопросы первой команде:

1. Любимое лакомство сладкоежки Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Сказочное изделие из теста, убежавшее от бабушки и дедушки? (Колобок)
3. В известной сказке герой смог приготовить кашу с помощью необычного инструмента. Что это за блюдо и какой “инструмент” был использован?? (Каша из топора)
4. Какие угощения заботливые внуки обычно несут своим больным бабушкам?? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Морская капуста – кладезь полезных веществ. Каким важным микроэлементом она особенно богата? (содержит йод)

Вопросы второй команде:

1. Какой овощ стал героем народной сказки, где для его вытаскивания потребовались усилия целой семьи? (Репка)
2. Какое хлебобулочное изделие испекла царевна-лягушка для своего будущего супруга. (Каравай)
3. Какие гостинцы нес медведь в своей корзине в известной сказке? (Пирожки)
4. Что ела Маша у трех медведей в их уютном доме? (Похлебка)
5. Назовите две наиболее полезные крупы для приготовления каш.? (овсяная и гречневая)

2. «Закончи пословицу».

Ведущий: Следующий этап нашего соревнования посвящён русским пословицам и поговоркам о питании. Я буду зачитывать начало пословицы, а ваша задача – закончить её. Внимательно слушайте и быстро отвечайте! За каждый правильный ответ – фрукт!

Команды отвечают на вопросы по очереди.

- | | |
|---|--|
| 1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет) | 8. Если щи хороши, другой пищи... (не ищи). |
| 2. Чем тоньше талия, (тем длиннее жизнь) | 9. Сладок мёд, да не по две ложки... (в рот). |
| 3. Когда я ем,(то глух и нем) | 10. Мельница живет водою, а человек... (едою). |
| 4. Каковы еда и питьё, (таково и житьё) | 11. Когда я ем, я глух и... (нем). |
| 5. Аппетит приходит(во время еды) | 12. В здоровом теле-....(здоровый дух) |
| 6. Гречневая каша - мать наша (хлебец-кормилец) | 13. Здоровье всего...(дороже) |
| 7. Всякому нужен и обед и... (ужин). | 14. Щи да каша- ...(Пища наша) |

3. Игра в дартс «Попади в свою любимую вкусняшку».

Игра в дартс «Попади в свою любимую вкусняшку». У каждой команды своя цель для метания мячей (мячи на липучках). Мишень состоит из набора полезных продуктов питания.

Ведущая: А сейчас наши команды приготовят для тебя полезный перекус.

4. «Полезные вкусняшки»

Команды демонстрируют свои кулинарные таланты, приготовив и представляют жюри полезные и вкусные блюда. Жюри оценивает каждое блюдо по своим критериям.

5. Игра «Вопрос-ответ».

Участники по кругу отвечают на вопросы из «волшебной» коробки.

Ведущая: А для родителей мы подготовили увлекательную викторину о здоровом питании в формате «Вопрос-ответ». Вопросы будут выбираться случайным образом из специальной коробки, и каждый участник по очереди будет на них отвечать.

Вопросы для родителей по правильному питанию:

Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья, и какая?

Как вы выбираете продукты?

Как вы относитесь к «быстрому» питанию — гамбургерам, хот-догам, пицце?

Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?

Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?

О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?

Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?

Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?

Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Также можно обсудить с родителями следующие аспекты правильного питания:

Режим питания. Оптимальным считается 4–5-разовое питание с промежутками между приёмами пищи — 3–4 часа.

Разнообразие рациона. Организм нуждается в разнообразных веществах, нехватка какого-то из питательных веществ способна привести к серьёзным сбоям в работе организма.

Индивидуальные особенности. При планировании рациона важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, например аллергию или хронические заболевания.

Безопасность питания. Основным условием безопасности питания является употребление в пищу свежих, качественных продуктов.

Подведение итогов соревнования «Еда без вреда».