Развлечение с родителями в старшей группе «Знатоки здорового питания»

Задачи:

1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминах для нашего организма.2. Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.3. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.Ход мероприятия. Ведущий приглашает родителей и детей занять места в зале.Входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся вместе. Возле центральной стены –столики, где стоят таблички с названиями команд и приготовлены карточки с изображением яблок.1 Ведущий: Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время прийти на наше мероприятие, посвященное правильному питанию.«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» 2 Вед.: Сегодня у нас не обычное мероприятие , а научная лаборатория  «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвуют две команды детей с родителями. Прошу капитанов представить свои команды.Команда   «Апельсин» Девиз:Мы как дольки апельсина.Мы дружны и неделимы. Команда"Витамин"Девиз: Мы рассчитываем силы, потому, что витамины. 1 Ведущий. В конце мы подведёт итоги конкурса. Для подведения итогов мы подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит. *1. Разминка (ведущий задает вопросы командам).*Вопросы команде –Апельсин-1. Любимое лакомство Карлсона? *(Варенье, плюшки)* 2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? *(Колобок)* 3. Угощение для бабушки, которое несла Красная шапочка?  *(Пирожки, горшочек маслица)* 4. Чем ценна морская капуста? *(содержит йод)* 5. Чулан не велик, а народом набит *(рот и зубы)* Вопросы команде –Витамин-1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? *(Репка)* 2.Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка?*(Каравай)* 3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? *(Пирожки)*4. Какие вы знаете каши? *(овсяная, гречневая….)*5. Как надела сто рубах, захрустела на зубах. (Капуста)А сейчас, музыкальная пауза. Весёлые частушки. (Дети и взрослые поют, дети-подыгрывают на инструментах, стали в ряд. Родителям- текст частушек)

1 Вед.: Раз уж мы и спорт вспомнили, давайте проведём спортивный аттракцион.-Кто быстрее?-(Приставным шагом по тропинке, прыжок через ручей и бегом назад) (играют дети).2.Ведущий: Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. Я вам зачитываю первую часть пословицы - вам необходимо закончить её, услышав начало. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

1. Кто хорошо жуёт...(тот долго живет) 5. Гречневая каша - мать (наша)

2. Когда я ем, ….(я глух и нем) 6.Всякому нужен и обед и… (ужин).

3.Каковы еда и питьё, (таково и житьё) 10.В здоровом теле-….(здоровый дух)

4.Аппетит приходит(во время еды)  8.Сладок мёд,да не по две ложки(в рот)

7.Если щи хороши, другой пищи… (не ищи).

9.Мельница живет водою, а человек… (едою).

11.Здоровье всего…(дороже) 12.Щи да каша- …(Пища наша)1 Вед. А сейчас мы приглашаем для проведения эксперемента кого-либо из родителей.Эксперимент № 1. Этот опыт помогает проверить, как взаимодействуют – Кола с молоком ?Из предварительно подготовленной бутылки следует отлить немного колы, а затем можно заполнить пустующее пространство молоком. Полученный раствор смешать и оставить на пару минут, пусть настоится.Основной объем колы станет прозрачным и слегка мутноватым, как грязная вода. Какая-то черная грязь будет выстилать дно бутылки. Сверху видны белесые хлопья, выпавшие в осадок. Хлопья могут сбиться в плотные комки, в виде пены или желе.Если вчитаться в состав колы, можно понять, что она представляет собой кислоту. Не самую активную, но все же кислотную среду. А молоко, в свою очередь – слабая щелочь:Щелочь и кислота вступают в реакцию взаимодействия. Вывод: Если Кока-кола с легкостью расщепляет молоко , то она может разъедать стенки нашего желудка.Эксперимент № 2.  Мы положили чипсы на лист бумаги и согнули его пополам, чипсы внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипсов с бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.Эксперимент № 3Мы взяли конфетки скитлс, положили их по кругу в тарелочку и налили теплой воды. Практически сразу же вода окрасилась разными цветами.Вывод: яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, который вызывает аллергию, как у детей, так и взрослых.1 Вед. Музыкальная пауза, Зарядка. (Делают дети и взрослые)2 Вед. А сейчас послушайте стихи про витамины, которые приготовили дети.

1 Вед. Продолжаем закреплять правила здорового питания. Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.На неправильный совет говорите слово *«Нет!»* Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей,

конфет и поменьше каши! Ну, хороший мой совет? *(Нет)* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? *(Нет)* Навсегда запомните, милые друзья, Не почистив зубы, спать идти пора. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Не хлопают)* Зубы вы почистили и идёте спать, Захвати конфетку сладкую в кровать. Это правильный совет? *(Нет)*.Родителям предлагается закончить предложения:Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.Меньше ешь плохих продуктов, больше  овощей и фруктов.Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты! (получают яблочки) Подведение итогов. Уважаемые родители! помните, что здоровье ребенка в ваших руках!- Желаем крепкого здоровья вам и вашим деткам!