

**Конспект мероприятия для детей и родителей
средней группы № 2
на тему «Будем правильно питаться».**

**Подготовила воспитатель:
Куликова А.С**

Цель: обобщить представление родителей о значении здорового питания в жизни детей и взрослых, продолжать работу по формированию значимости различных продуктов питания для здоровья.

Задачи: Обратить внимание родителей на важность соблюдения правил рационального питания как составной части культуры здоровья. Развивать мотивацию здорового образа жизни у детей и родителей через правильное и рациональное питание. Воспитывать чувство любви и заботу к окружающей среде и собственному здоровью. Развивать у детей ловкость, быстроту а также умение играть в игры-эстафеты.

Ход мероприятия.

Воспитатель : Здравствуйте уважаемые гости. Сегодня мы собрались поговорить о самом важном. О питании. Чтоб здоровым остаться, нужно дети...? (правильно питаться). И помогут нам в этом две веселые и вкусные команды: пельмешки, и пирожки.

Предлагаю выполнить небольшой мозговой штурм детям и взрослым, отгадать «съедобные загадки».

«Съедобные загадки» разминка для команд.

Как называется запеканка из яиц и молока? (Омлет)

Назовите овощ, верхки которого мы используем в пищу? (капуста, огурец, помидор)

Что можно добавить для аромата в хлебные изделия? (корицу, ваниль, имбирь)

Каким блюдом угощают тещу в масленую неделю? (блины)

Назовите овощ, корешки которого мы используем в пищу? (морковь)

Какую закуску можно получить если долго варить мясной бульон?(холодец)

Назовите овощ, верхки и корешки которого используем в пищу? (лук)

Назовите главный ингредиент каши, которую варил солдат в сказке для старухе?(топор)

Жидкое, а не вода, белое, а не снег? (молоко)

Меня не едят и без меня мало едят. (соль)

Кто главный на кухне в детском саду? (шеф-повар)

Мама из крупы сварила,

Посолила, подсластила.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так нужна на завтрак...(каша)

А теперь посмотрим, знают ли наши родители и детки, как называются каши. Воспитатель выносит на подносе разные виды круп, насыпанных в специальные прозрачные контейнеры. Сначала предлагается командам детей угадать название каш.

1 Команда: Гречневая, пшенная;

2 Команда: Геркулесовая, рисовая;

Команда родителей: пшеничная, ячневая, кукурузная.

Физинструктор: ОРУ с мячиками в паре с родителями (под музыку).

1. «Дотянись до яблочка»

2.«Передай яблочко»И.п. спиной друг к другу

3.«Угощение»

4 «Нам очень весело вдвоём».Стоя лицом, друг к другу, взявшись за руки, выполняем подскоки вправо-влево.

5 Выполняем дыхательные упражнения.

Эстафеты с родителями и детьми.

Эстафета 1 «Собери урожай» (две грядки «огурцы, помидоры».

«Перенеси витаминку-мандаринку»

Эстафета 2 «Приготовим вкусные суп и компот».

По команде родители с детьми по очереди бегут к столам, отбирают овощ или фрукт и кладут в кастрюлю. Затем проверяют, все ли правильно положили в кастрюли.

Игра «Чудесный мешочек» полезные и вредные продукты.

(В мешочке лежат: майонез, кетчуп, чупа-чупс, сухарики- кириешки, лимонад, чипсы, макароны быстрого приготовления. жевательная резинка). Дети поочередно пытаются на ощупь догадаться, что лежит в «чудесном мешочке». Достают, называют, рассказывают как часто они это кушают дома.

Воспитатель : Родители помогите заменить не очень полезные продукты для здоровья. *Родители называют (майонез можно заменить сметаной,; жевательную резинку – яблоком и т.д.)*

Давайте с вами повторим и запомним главные правила. Повторяйте за мной: Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться! Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты! Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты побольше. Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо. Всем полезны помидорочки, и чеснок на хлебной корочке. Ешь конфеты и печенье, лишь чуть - чуть, для настроения.

Воспитатель предлагает детям совместно с родителями изготовить газету «полезные»- «вредные» продукты.

Родители вместе с детьми вырезают нужные продукты и заполняют (приклеивают) в разделы газеты.

Совместный просмотр видеоролика с семейными фотографиями и рецептами на тему: «Любимые блюда нашей семьи».

Воспитатели: Ребята и взрослые не забывайте народную мудрость: «Не всякая еда нужна для живота! Здоровья вам!»

