Семейный досуг «Витаминная мозаика»



**Актуальность**

Взаимодействие детского сада и семьи одно из главных направлений педагогического процесса. Существует немало форм организации совместной работы детского сада и родителей. Одной из таких форм является проведения в детском саду семейных досугов с участием родителей, детей, сотрудников детского сада. Такие мероприятия объединяют, сплачивают родителей с детьми, родителей с педагогами, родителей с родителями, создают атмосферу тепла и доверия во взаимоотношениях педагогического персонала и родителей. Много интересного узнаешь о семьях своих воспитанников, об их традициях, увлечениях, о системе воспитания детей в семье, а самое главное родители раскрывают свои таланты и творческие способности, о которых они даже и не догадывались. Неповторимая эмоциональная и духовная атмосфера данного мероприятия создается общим настроением и активностью всех участников: детей, родителей, воспитателей. Семейный досуг – совместно проведенное мероприятие, надолго остаётся в памяти взрослых и детей.

**Цель:** в сотрудничестве с семьей воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Участники:** воспитатели, дети, музыкальный руководитель, родители.

**Подготовительный этап:**

1. Распределение ролей и репетиция.
2. Фото- и видеосъемка рецептов витаминных блюд.
3. Разучивание песен (родители – «Песня о нашей пищи», «Хорошее настроение»; дети – «Песенка «Черничная»).
4. Оформление - Памятка для родителей «Советы правильного питания».

**Ход мероприятия:**

**Вед.**

- Добрый вечер, ребята, уважаемые родители и наши гости! **Слайд –** **1 «Солнышко»**

- Вы, наверное, обращали внимание, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу?

- Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

- Представьте себе, что наше солнышко – это здоровый образ жизни. А что надо делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

- Правильно, и лучики нам подсказывают, что здоровый образ жизни – это:

* - двигательная активность;
* - гигиенические условия;
* - психологический микроклимат семьи;
* - пребывание на свежем воздухе;
* - профилактика вредных привычек;
* - полноценное питание.

**Вед.**

- Мы ведем наш разговор о полезной пище,

  И напомним вам совет, он не будет лишним –

  Прежде, чем за стол вам сесть, призадумайтесь, что съесть! **Слайд – 2 «Как** **правильно питаться»**

**Вед.**

- Ребята, а как вы думаете, что значит правильное питание? (Ответы детей)

- А как думаете вы, уважаемые взрослые? (Мамы исполняют песню «О нашей пище»)

***Песня «О нашей пище»***

*(на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной)*

Какую пищу есть полезно детям?

Вопрос заботит каждую из мам.

Строительную функцию отводят

Таким необходимым нам белкам. **Слайд – 3,4 Белки**

Припев: Важней всего, чтоб в меню было

         И сыр, и рыба, и орех.

         А так же мясо, творог, яйца

         Тогда здоровьем поразим мы всех.

А как же обойтись без углеводов? **Слайд – 5,6 Углеводы**

Волнуется бабулька по утрам.

Они с жирами вместе в непогоду **Слайд – 6,7 Жиры**

Тепло поддержат в организме нам.

Припев: Важней всего, чтоб в меню было

         И сыр, и рыба, и орех.

         А так же мясо, творог, яйца

         Тогда здоровьем поразим мы всех.

**Мама:**

- Наша песня напрямик всем вам точно говорит:

  И белки, и углеводы, безусловно, всем важны

  Ну, а также организму требуются и жиры.

**Слайд – 8 Фотография больного ребенка**

**Вед.**

- Миша медленно растет, от мальчишек отстает.

  Что-то страшное с глазами происходит вечерами:

  Не зажег на кухне свет и наткнулся на буфет.

  Он «куриной слепотою» заболел у нас весною.

  Лоб разбил недавно в кровь. Говорят: «Не ел морковь,

  Не хватает витамина. А какого – надо знать.

  Кто желает отвечать?

**Вед.**

- Как вы думаете, почему, Миша, часто болеет и плохо себя чувствует?

  (Ответы детей)

- Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимы витамины, а их нехватка ведет к различным болезням. **Слайд -9 Витамины**

- Ребята, а как вы думаете, где живут витамины? (Ответы детей)

- Правильно, ребята, во всех продуктах находятся витамины, поэтому все продукты очень полезны и важны для здоровья, но больше всего витаминов в овощах **Слайд - 10 Овощи**, фруктах **Слайд – 11 Фрукты** и ягодах **Слайд – 12 Ягоды**.

- Одни витамины помогают детям расти, другие – голове хорошо думать, быть умной, третьи – глазам хорошо видеть.

- Наши девочки, хотят рассказать о пользе ягоды черники, ее еще называют, уважаемые взрослые, молодильной ягодой, она омолаживает организм и благотворно влияет на зрение, особенно при большой нагрузке. (**Слайд – 13** **Черника**)

***Девочки исполняют песню «Черничная песенка»***

**Вед.**

- Живут витамины в стране Витаминии,

  И в этой стране не бывает уныния.

  Жильцы ее силой и бодростью славятся,

  С любою болезнью и бодростью славятся.

- Ребята, давайте познакомимся с жильцами этой страны.

***(выход детей – витаминок, в руках корзинка с шариками – витаминами)***

**Ребенок:**Витамин A  **Слайд – 14,15 витамин А**

- Расскажу Вам, не тая, как полезен, вам друзья!

  Я в морковке и в томате, в тыкве, в персике, в салате,

  Съешь меня – и подрастешь, будешь ты во всем хорош!

**Ребенок:** Витамин B **Слайд – 16, 17 Витамин В**

- Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир,

  Дрожжи, курага, орехи – вот для вас успех секрет успеха!

  И в горохе тоже я, много пользы от меня!

**Ребенок:** Витамин C **Слайд – 18, 19,20 Витамин С**

- Земляничку ты сорвешь – в ягодке меня найдешь,

  Я в смородине, в капусте, в яблоке живу и в луке,

  Я в фасоли и в картошке, в помидоре и горошке!

**Ребенок:**Витамин D **Слайд – 21, 22 Витамин D**

- Я – полезный витамин. Вам друзья необходим!

  Кто морскую рыбу ест, тот силен, как Геркулес!

**Все вместе  Слайд – 23 Витамины**

- Никогда не унываем и улыбка на лице,

  Потому что принимаем витамины все!

***(Дети – витамины снимают шапочки, проходят к детям)***

**Вед.**

- Жители страны Витаминии подарили нам шарики – витамины, с витаминами игра, в круг вставайте, детвора.

***Игра «Назови полезный продукт, в котором находится много витаминов»***

*(Проводится игра в кругу с взрослыми, у кого остановилась витамина, тот называет «Полезный продукт в котором много витаминов»)*

***Это интересно…****(в кругу)*

*(Ведущий зачитывает информацию)*

**Вед.**

- Знаете ли вы, что высушенные плоды шиповника в 30 раз богаче витамина C, чем плоды апельсина.

- Знаете ли вы, что бананы содержат «витамины счастья».

- Знаете ли вы, что слово витамины обозначают от латинского слова «вита», значит «жизнь».

**Слайд – 24 «Кафе**»

**Вед.**

- Внимание, внимание! В нашем зале открыто кафе «Витаминное». Работают в нашем кафе наши мамы. Они хотят поделиться секретами полезного и здорового питания:

***Мама-участница  рассказывает рецепт витаминного блюда «Свекла фаршированная»***

***Девочка-участница вместе с мамой рассказывает рецепт приготовления витаминного блюда «Винегрет»***

**Вед.**

- От всяких от болезней нет ничего полезней,

  Чем пчелиный сладкий мед, всем он силу придает. **Слайд – 25 Мед**

***Воспитатель рассказывает о полезных и целебных свойствах меда, как использует мед при лечении различных заболеваний.***

**Ребенок**

- Знают взрослые и дети мед вкуснее всех на свете,

  Он излечит от болезней. Мед из всех лекарств полезней!

**Вед.**

-  Наши родители хотели бы дать советы правильного питания:

*(Родители зачитывают по одному совету)*

*Памятка для родителей «Советы правильного питания».*

* Ребенка надо кормить в строго установленное время
* Давать только то, что полагается по возрасту
* Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу
* Ни в коем случае не кормить ребенка насильно
* He отвлекать от еды чтением или игрой
* He применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное
* Надо поощрять желание ребенка есть самостоятельно; стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола
* Надо приучать детей перед едой тщательно мыть руки; жевать пищу с закрытым ртом; есть только за столом
* Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом; вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его
* Окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол
* Закладывать в детях привычку есть разную пищу.

**Вед.**

- Правильное питание – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Тем, кто заботливо обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, всегда красивы, молоды, активны и радуются жизни.

***Заключительная песня «Хорошее настроение»****(со всеми)*

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,

Правильно питайтесь вы в любой денек.

Витамины в этом вам всегда помогут,

Вспоминайте чаще вы советы ЗОЖ

Припев: И здоровье, непременно,

         Вас порадует не раз.

         И хорошее настроение не покинет больше вас.

Не забудьте так же вы про физкультуру

Занимайтесь спортом позабыв про лень.

Помните, что лучше быть всегда здоровым

И с зарядки начинайте каждый новый день.

Припев: И здоровье, непременно,

         Вас порадует не раз.

         И хорошее настроение не покинет больше вас.