



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.  
Придорожный  
муниципального района Волжский Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

---

**Досуговое мероприятие с детьми и родителями**  
**«Поговорим о питании»**

**Выполнила**  
**воспитатель**  
**Евлеева О.А.**

## Досуговое мероприятие «Поговорим о питании»

### 1-й ребенок

Здравствуйте, люди,  
Счастья вам, радости,  
Здоровыми быть до глубокой старости!

### Постановка вопроса для обсуждения

*Дети по очереди читают четверостишие стихотворения.*

Самолет стоит на заправке  
Он просит скорее добавки.  
Без керосина не взлетит.  
Заправился — маршрут открыт!

На все газы жмет грузовик —  
Стоять без дела не привык.  
Слегка повизгивают шины,  
В нем полный бак бензина.

И поезда и электрички  
Заправляют по привычке.  
С проводов берут питание.  
«Мы готовы, до свидания!»

Ну а как же человек,  
Без заправки целый век?  
Чем человека заправляют,  
Как на работу отправляют?

Чтобы делом заниматься,  
Должны мы правильно питаться.  
Просим всех внимания —  
Говорим мы о питании!

Воспитатель предлагает родителям написать на бумаге воскресное меню своего ребенка. Все записи остаются у родителей. В конце мероприятия они сами выставляют себе оценку.

### Погружение в тему

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека.

Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Говоря о питании детей дошкольного возраста, следует прежде всего остановиться на особенностях этого возрастного периода.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование и дифференцирование интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка со сверстниками и окружающим миром. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных агентов, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью к инфекционным заболеваниям и хорошей сопротивляемостью.

В детском возрасте формируется пищевой стереотип взрослого человека. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

### **2-й ребенок**

В магазин сейчас пойдём,  
Продукты мы приобретем.  
Чтоб обед был вкусным,  
Постараться нужно.

*Проводится игра «Собери корзину продуктов для обеда». Все участники делятся на две команды. Из имеющихся «продуктов» (изображения или муляжи) набирают нужные для приготовления обеда.*

**Воспитатель.** Смотрите, что вы выбрали: мясо, крупы, сладкое.

Но здесь же овощи и фрукты,  
Другие вкусные продукты.  
Хочу сказать вам по порядку  
О человеческой зарядке.

*Дети садятся на свои места. Воспитатель на манекене «Артёме» показывает, как пища проходит по пищеварительному тракту.*

Чтобы зубки здоровыми были,  
В магазине мы сразу купили  
Морковку хрустящую  
И яблоки настоящие.

*Пища должна быть достаточно твердой — это служит своеобразным массажем для детских десен.*

Детишкам для роста нужны витамины.

Собрали их много в коробки, корзины.

«Но это же фрукты», — скажете вы

И будете абсолютно правы.

Фрукты богаты витаминами, необходимыми для роста человека и кроветворения.

Вот овощи выстроились в ряд.

Каждый из них чем-то богат.

Ребята, почему полезны овощи?

*Дети предлагают варианты ответов. Воспитатель дополняет их.*

### **3-й ребенок**

Не верите мне? Попробуйте сами.

Богаты они минеральными солями.

Кровь по жилам без них не течет,

Молодой организм без них не растет.

Чтоб избежать в животе неполадки,

Ешьте их — они богаты клетчаткой.

*Объявляется музыкальная пауза. Все участники исполняют «Песенку о лете» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина) («Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной).*

*Затем воспитатель предлагает посмотреть, что купили в магазине участники команд. Все «продукты» выкладывают на стол. Воспитатель их сортирует, за полезные «продукты» выдает фишки.*

### **Пирамида полезных продуктов**

*Воспитатель читает стихотворение, дети выбирают карточки с изображенными на них перечисленными продуктами и ставят их на ступеньки пирамиды.*



## **Воспитатель**

День нужно с каши начинать!  
Пшено и рис, овсянка, гречка  
И каша манная, конечно, —  
Вот что нам может сил придать!

Охотно мы едим картофель,  
Тушеный или отварной.  
Пюре из отварной картошки  
Уплетаем мы с душой.  
И макароны не забудем:  
Ракушки, вермишель, лапша,  
И самый главный — хлеб —  
Всем продуктам голова!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на нижнюю ступень пирамидки.*

Овощей нам нужно много:  
Свекла, редька, кабачок,  
Огурцы, и помидоры,  
И капуста, и лучок!

Как говорили здесь ребята,  
Фрукты витаминами богаты!  
Мандарины и лимоны,  
Персик, слива и хурма,  
Много фруктов для здоровья  
Нам природа создала!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки.*

Мясо, рыбу, птицу,  
И горох, и чечевицу  
Будем кушать день за днем,  
Чтобы вырасти скорее,  
Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,  
О молоке мы не забыли.  
Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,  
Мы творог свежий с ребятами ели.

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на третью ступень лесенки.*

Сладости все обожают,  
Но скажу я вам, друзья,  
Что конфет и шоколадок,  
Печенья, мармеладок,

Пастилы, халвы, зефира  
Много есть никак нельзя!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на четвертую ступень лесенки.*

Ну а если у вас гости —  
Торт поставим мы на стол,  
Можно съесть один кусочек,  
Чтоб не обиделся никто.

*Дети ставят карточку с изображением пирожных и торта на верхнюю ступень пирамиды.*

Обратите особое внимание —  
Есть вредные и полезные продукты питания.  
Кто даст правильный ответ,  
Что полезно, а что нет?

*Дети показывают руками на пирамиду, говорят, что лежит в ее основании, а что — наверху. Карточки с изображением вредных продуктов (чипсы, сухарики, гамбургеры, кока-кола и т.д.) дети бросают в корзину.*

Объявляется музыкальная пауза. Дети встают в круг. Воспитатель читает стихотворение и делает соответствующие движения, дети повторяют за ним.

Чтоб здоровым оставаться, *Дети встают, держат правильную осанку.*

Нужно правильно питаться. *Поглаживают живот руками.*

Мы едим горох, редиску,

Конечно, вкусную сосиску, *Показывают размер сосиски, широко раздвигая руки.*

Хлеб черный, *Делают руками режущие движения.*

В печи запеченный,

Кашу масленую в рот, *Показывают бицепсы.*

Вот и вкусный бутерброд. *Разводят руки в стороны.*

Постепенно подрастает, *Поднимают руки вверх, тянутся за руками.*

Здоровья, силы набираем. *Хлопают в ладоши.*

#### **4-й ребенок**

Чтобы дети здоровыми были,

Нужно, чтоб правильно их кормили,

Чтоб не осталось без внимания

Сбалансированное питание!

*Проводится мастер-класс «Соленое тесто».*

#### **Воспитатель.**

Отгадайте загадку.

Хоть он не полезный,

Но детям всем известный.

Украшен розой алой,

Красоты небывалой.

**Дети.** Торт.

*Родители и дети раскатывают соленое тесто в виде трех разноцветных блинов разного диаметра. Складывают их в виде торта, украшают розами, листьями из теста.*

*Родители выставляют себе оценки за «Воскресное меню» своего ребенка.*