



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»

Семейный досуг

"Хочешь быть здоров – правильно питайся"

Выполнила

**воспитатель
Унжина М.А.**

Семейный досуг

"Хочешь быть здоров – правильно питайся"

Цели:

- организовать совместный досуг детей и родителей;
- дать возможность родителям познакомиться с программой «Разговор о правильном питании», узнать о семейных традициях, организации правильного питания в семье;
- формировать у детей и родителей основы здорового питания;
- развивать чувство юмора, уважение друг к другу.

Форма проведения: собрание-праздник

Подготовительная работа учителя (совместно с родительским комитетом класса): подготовка пригласительных билетов, оформление класса, подготовка выставки рисунков учащихся на тему: «Любимые блюда семьи», подготовка сценария.

Предварительная подготовка: каждой семье заранее дается задание - составить свою визитную карточку, подобрать пословицы о семье, вспомнить детские песни, приготовить фирменное семейное блюдо.

Оборудование:

- измерительная лента;
- аудиозаписи с детскими песнями;
- альбомные листы для каждой семьи;

Ход собрания 1. Вступительное слово учителя.

Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть вас в стенах нашего класса. Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Благодаря программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО, мамы и папы познакомятся с правилами питания, как залого здоровья на долгие годы. Нас ждут интересные конкурсы, шутки, улыбки и звонкий смех. Желаю всем хорошего настроения и успехов.

2. Проведение праздника

А сейчас наши дети расскажут вам, что значит для них слово «семья».

(дети читают стихи)

1 ученик

Когда родилась наша дружная семья,
Рядом с папой и мамой не было меня.
Часто я смотрю на фото их красивое,
И немножко злюсь, и чуть-чуть завидую.
Спрашиваю папу: «Где я был тогда?»
Отвечает папа: «Не было тебя!»
Как же может быть такое, чтобы без меня
Родилась такая дружная счастливая семья?

2 ученик

Сегодня в доме – выходной,
Сегодня – воскресенье.
Мы с папой на кухне колдуем вдвоем,
Для мамы готовим печенье.

3 ученик

Мы на стол накрываем и ставим цветы,
Печенье кладем на блюдо.
Мы маме подарим любовь и букет,
А мама... помоем посуду.

4 ученик

Сегодня праздник у меня,
Сегодня день рождения!
Придет поздравить вся семья,-
Готовим угощение!
Две бабушки мои придут
И два солидных деда.

5 ученик

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Мальчик-ведущий. Мы могли бы говорить о семье еще больше, но нам хотелось бы дать слово и нашим гостям – родителям.

3. Блиц-интервью для родителей (проводят дети)

- Что вы понимаете под «режимом питания?»
- Сколько раз в день необходимо ребенку питаться?
- Какие блюда лучше давать детям на завтрак?

- Что необходимо ребенку съесть на обед?
- Какие продукты больше всего любит употреблять в пищу ваш ребенок?
- Какие питательные вещества должны поступать в организм человека с пищей?
- Почему человеку нужно питаться?
- Что такое «витамины»?
- Какое питательное вещество необходимо для улучшения мозговой деятельности?
- Знакомы ли вы с программой «Разговор о правильном питании»?

Блицинтервью для детей (проводит учитель)

- Какое любимое блюдо у мамы, папы?
- Из какой крупы варят манную кашу?
- Можно ли целый день есть одни конфеты?
- Самое фирменное блюдо вашего дома?

Девочка-ведущая. А сейчас мы объявляем конкурсы для пап и мам, и, конечно же, для нас – ваших детей.

4. Проведение конкурсов.

В каждом конкурсе участвуют 3-4 семьи. Задание выполняется на время.

Жюри: школьный повар, медицинский работник, представитель от родительского комитета класса.

Конкурс «Визитная карточка»

Ведущий. Предлагаю вам представить свои команды, то есть дать характеристику каждого члена семьи: имя, возраст, род занятий, увлечения, как организовано правильное питание в вашей семье.

Представление.

Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

(Команды рисуют обед своей семьи, затем представитель от команды рассказывает и доказывает правильность выбора блюд для обеда). Выставка рисунков. Победителя конкурса выбирает жюри.

Конкурс «Быстрый повар»

Ведущий. А теперь следующий конкурс. Кто за одну минуту нанижет больше макарон на нитку? Конкурс, подведение итогов.

Конкурс «Пантомима»

Ведущий. А теперь я предлагаю вам показать свое актерское мастерство и проявить фантазию в конкурсе «Пантомима».

Первое задание - пофантазировать и изобразить:

- папа печет блины (первой семье);
- дочь ест кашу (второй семье);
- мама готовит салат (третьей семье);
- папа жарит шашлык (четвертой семье).

Второе задание - изобразить походку:

- человека, который только что сытно пообедал (первой семье);
- человека, которому хочется кушать (второй семье);
- человека, который не любит есть борщ (третьей семье);
- человека, который ест банан (четвертой семье).

Третье задание - показать действия. Ребята получают карточки, на которых указано задание (выполняют дети)

- выбрать иллюстрации с изображением продуктов, где имеются данные витамины.
- разложить картинки с изображением овощей и фруктов в кастрюли с надписями «компот», « борщ».

Ведущий. Отлично! У вас все здорово получилось.

Конкурс «Самая стройная семья»

Ведущий. За последнее время с экранов телевизоров нам предлагают множество средств для уменьшения веса и улучшения фигуры. Я не знаю, какими средствами пользуется ваша семья и пользуется ли вообще, но мне кажется, что вы поддерживаете свою форму за счет правильного питания и постоянных занятий спортом.

Сейчас члены каждой семейной команды должны как можно плотнее прижаться друг к другу. Можно вырасти вверх, взяв кого-нибудь на руки или посадив на плечи. А я с помощником обмерю каждую семью на уровне талии. Сравнив результаты, мы определим самую стройную семью.

Объявление итогов конкурса.

Конкурс «Пословица недаром молвится» (домашнее задание)

Проводится аукцион пословиц и поговорок о семье и продуктах питания. Побеждает команда, которая назовет пословицу последней. Примеры:

1. Дом вести - не рукавами трясти.
2. Когда семья вместе, и сердце на месте.
3. Дом красив не углами, а пирогами.
4. Дети не в тягость, а в радость.
5. Семейные нелады доведут до беды.
6. В родной семье и каша гуще.
7. Без корня и полынь не растет
8. Хлеб да каша – пища наша.
9. Худ обед, когда хлеба нет. И другие. Подведение итогов.

Конкурс «Попади в мишень»

Каждая семья с определенного расстояния бросает десять луковиц в корзину. Побеждает самая меткая команда

Конкурс « Как я на бал гостей позвал»

Задание: правильно и оригинально сервировать стол и представить «фирменное» семейное блюдо.

Конкурс «Пир во время безденежья».

Задание: составить меню на день, если в холодильнике почти пусто.

Конкурс «Песенный»

Задание - вспомнить и исполнить как можно больше детских песен, в которых встречаются названия продуктов: чья команда больше?

5. Подведение итогов.

Каждой семье вручается благодарственное письмо от имени класса и классного руководителя. Общая фотография участников праздника на память. Всем участникам раздаются памятки о правильном здоровом питании. Праздник заканчивается чаепитием с фирменными семейными блюдами.