



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»

Сценарий семейного праздника
«Посиделки в кафе «Здоровье»»

Выполнила
воспитатель
Молодкина О.С.

Сценарий семейного праздника

«Посиделки в кафе «Здоровье»

Цель: сформировать представление о здоровом питании как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

1. выделять компоненты здорового питания и их взаимосвязь;
2. закреплять у детей и родителей знания о законах здорового питания;
3. убеждать их в необходимости и важности соблюдения режима питания;
4. учить детей и их родителей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
5. организовать совместный досуг детей и родителей;
6. дать возможность родителям познакомиться с программой «Разговор о правильном питании», узнать о семейных традициях, организации правильного питания в семье.

Форма проведения: семейный праздник - посиделки в кафе «Здоровье»

Формы организации деятельности: Фронтальная, парная (постоянного и сменного состава), групповая.

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, вспомнить детские песни, приготовить фирменное семейное блюдо.

Оборудование:

- Костюмы для героев,
- Буклеты с рецептами,
- альбомные листы для каждой семьи;
- цветные карандаши;
- десять луковиц;
- корзина; апельсины,
- макароны;
- нитки,
- соленое тесто,

- чипсы, фанга, сухарики,
- набор круп в мешочках, два набора овощей, картинки с набором продуктов, рыб; тарелки, стаканы, ложки, ножи; таблички «Завтрак», «Обед», «Ужин», гонг, молоточек для аукциона.

Ход семейного праздника:

Звучит веселая музыка. Все гости рассаживаются за столики в семейном кафе «Здоровье». (Столики заранее сервированы, на них семейные блюда из полезных продуктов). Выходят дети в костюмах героев с улицы Сезам и начинают праздник.

1. Эмоциональный настрой. (2 минуты)

Учитель: «Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!»

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и здоровья.

2. Сообщение темы занятия. Актуализация темы. (2 минуты)

Ведущий – учитель: - Подумайте и скажите, что на свете дороже всего?

- Правильно, дороже всего - здоровье. (Слайд №2)

- Уважаемые родители, ребята, гости! Сегодня мы продолжим постигать тайны правильного питания в кругу семьи. И рады Вас приветствовать на большом семейном празднике «Правильное питание – залог здоровой семьи». Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о правильном питании. Благодаря программе «Разговор о правильном питании», мамы и папы познакомятся с правилами питания, как залогом здоровья на долгие годы. Нас ждут интересные конкурсы, шутки, улыбки и звонкий смех. Желаю всем хорошего настроения и успехов. Вместе с нами будут веселиться герои с улицы Сезам, они научили нас разбираться в полезных продуктах, витаминах, мы узнали о разных вкусовых пристрастиях, научились составлять меню и многое другое.

3. Основной этап мероприятия.(15 минут)

Под музыку неожиданно выходит Жорочка – Обжорочка. В одной руке бутылка фанты, в другой - чипсы, сухарики.

Жорочка - Обжорочка:

Я – Обжорка,
Люблю вкусно я поесть.
Чипсы и пирожное,
Вкусное мороженое!
Пирожки, ватрушки,
Сдобные пампушки,
Шоколад и мармелад
Обожаю – это факт!
Знаю точно, что «Пикник»
Развивает аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.
(Садится за стол)
Это чипсы мне,
И рулетик мне,
И конфетки мне,
Ты не подходи ко мне.

Тетя Нина. (подходит к Жорке - Обжорке).

- Не бойся, Обжорочка, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

Жорка - Обжорка. - Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,

Чем вкусоности да сладости.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела!

А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

Тетя Нина. - Дети, а почему наш гость заболел? Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам витаминки.

Витаминки вместе: Мы напомним правила здорового питания

Витаминка 1: Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,

Шагают со здоровьем близко –

В это точно ты поверь!

Ягодка тогда важна, когда свежая она.

А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.

Потеряли прежний вкус, и арбуз стал не арбуз!

Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,

А полезных в них веществ

Просто-напросто не счесть!

Эти чудо-вещества – наша сила и броня!

Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.

Витаминка 2: Чем больше разных и полезных

В наш рацион продуктов включим,

Тем больше силы и здоровья

Наш организм, друзья, получит.

Чтобы тело гибким было,
Чтоб здоровым быть всегда,
Кушать овощи и фрукты
Не забывают никогда!

Ведущий - учитель. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? (Ответы детей)

Зелибоба: - Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, получит отгадку в подарок.

Загадки (слайды № 3-6)

Под музыку выходит герой с улицы Сезам – Кубик.

Ведущий – учитель: - Уважаемые гости, к нам пришел Кубик, он всегда что-нибудь необычное придумывает и вот он сейчас подрабатывает на телевидении журналистом и пришел взять у вас интервью, чтобы потом написать в нашей районной газете «Ольховские вести», что вы все знаете о правильном питании.

Кубик сначала подходит к родителям и задает им следующие вопросы:

- 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?
- Почему человеку нужно питаться?
- Что такое «витамины»?
- Знакомы ли вы с программой «Разговор о правильном питании»?

Кубик подходит к ребятам и проводит интервью.

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

Кубик прощается и уходит.

1. Закрепление полученных знаний. (25 минуты)

Ведущий – учитель: - Уважаемые гости, вы уже очень многое знаете о правильном питании, о меню, о полезных продуктах и т.д. Здоровье детей, их рост и развитие зависят от питания. Дети, которых правильно кормят, растут здоровыми, крепкими и выносливыми.

Какая же пища нужна детям? (*Ответы родителей.*)

Пища должна быть разнообразной, так как одни продукты богаты белками, необходимыми для строительства новых тканей, другие – витаминами, повышающими выносливость и сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Однообразная пища не может обеспечить развитие организма школьника. Например, если ребёнок получает большое количество белого хлеба, булочек, ест много конфет, сахара, но не получает овощей, мяса, свежих фруктов, то он обычно прибавляет в весе, заметно полнеет, но для здоровья это вредно.

Организм человека выработал защитную реакцию на однообразную пищу, Это так называемая приедаемость, ведущая к потере аппетита. Разнообразная пища, вызывает повышенный аппетит, лучшую усвояемость пищевых веществ. Организм человека как бы сам сигнализирует, что разнообразное питание для него более правильно!

Пища должна быть разнообразна как в течение дня, так и в течение недели. Это осуществляется в школьной столовой. Дома реально устраивать «рыбные», «молочные», «овощные» и другие подобные дни. Много зависит от сезона, от реальных возможностей, но стремиться к максимальному разнообразию пищи необходимо. А сейчас мы объявляем конкурсы для ваших семей.

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

Конкурс 1 «Визитная карточка»

Ведущий - учитель. - Предлагаю вам представить свои семьи, традиции правильного питания в ваших семьях, то есть дать характеристику каждого члена семьи: имя, возраст, род занятий, увлечения, как организовано правильное питание в вашей семье.

Конкурс 2 «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий – учитель: - Семьям нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

(Желающие рисуют обед своей семьи, затем представитель от семьи рассказывает и доказывает правильность выбора блюд для обеда). Выставка рисунков.

Конкурс 3 «Быстрый повар»

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

Конкурс 4 «Пантомима»

Ведущий – учитель: - 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. И в подарок музыкальный номер.

Музыкальный номер – Дети и родители исполняют частушки.

- | | | |
|---|---|---|
| 1.Жир, белки и углеводы
Соблюдать должны баланс
Регулярное питание –
И здоровье высший класс! | 2.Сухофрукты, мед, орехи
Нам заменят шоколад
И малыш будет здоровым
И родитель будет рад! | 3.Ночью в очень страшном сне
Чипсы бегали по мне.
Очень долго отбивался,
Кириешками кидался. |
| 4. Утром Маша варит кашу,
А Сережа ест омлет.
Будешь есть омлет и кашу –
Будешь сильным как атлет! | 5. Мойте руки,
ешьте чаще
По-немножку, до шести
Ничего болеть не будет,
Будем умными расти! | 6.Чудо йогурт, чудо сливки,
чудо творог, молоко!
Переваривать то чудо
оказалось нелегко! |
| 7.На меня напал гастрит.
Говорит, держись, | 8.Говорят, батончик дарит
Наслажденье | 9.Принимая витамины, знай,
Они полезны.
Те, кто их не принимает, |

бандит	райское.	Бледные, болезные!
Будешь «колу»,	Много раз бывал в	
«спрайты» пить	раю –	
Будешь ты со мной	Зуб лечу, лекарство	
дружить.	пью.	

Конкурс 5 «Попади в мишень»

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

Конкурс 6 «Полезное блюдо»

Каждая семья представляет «фирменное» семейное блюдо, приготовленное из полезных продуктов.

Конкурс 7 «Пир во время безденежья».

Каждая семья пытается составить меню на день, если в холодильнике почти пусто, побеждает семья, составившая самое оригинальное меню.

Конкурс 8 «Песенный»

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

Конкурс 9- игра «Вершки и корешки» (слайд №7)

Проводит Зелибоба. - Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки».

(Зелибоба называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).

Конкурс 10 «Полезный и неполезный» (слайд №8)

Ведущий - учитель. - А сейчас мы проведём конкурс, в ходе которого повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанты, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы, все продукты определили правильно.

Музыкальный номер – исполняет вокальная группа песню на мелодию «Наш сосед».

Не нужны нам «кириешки»,

«Чипсы» - тоже не нужны.

Овощи, ягоды и фрукты

Для здоровья нам важны.

Будем пить сок натуральный,

И салаты будем есть,

Набираться витаминов,

Чтоб зимой не заболеть.

Припев: пап – пап, па - ра – па –пап – пап и.т.д.

1. Самостоятельная творческая работа.(7 минут)

Ведущий – учитель: - В наши дни лепка из солёного теста стала очень популярным занятием. И это неудивительно. Лепить из солёного теста - большое удовольствие и радость. Считалось, что любая поделка из солёного теста, находящаяся в доме,- символ богатства и благополучия. И хлеб с солью всегда будут на столе. Я предлагаю изготовить символ благополучия, ваша задача - вылепить всевозможные фигурки.

Изготовление символов благополучия - "Фигурки из соленого теста".
Дети вместе с родителями лепят фигурки. Коллективная работа под мелодичную музыку.

2. Подведение итогов мероприятия. (4 минуты)

Выходит Доктор Правильное Питание и раздает всем гостям советы:
(Слайд № 9)

Советы детям:

- воздерживайтесь от жирной пищи,
- остерегайтесь очень острого и соленого,
- сладостей тысячи, а здоровье одно.

Совет мамам, бабушкам:

- когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

Доктор уходит.

Ведущий - учитель. - Вот и подошло к концу наше мероприятие. Я говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные рецепты с пожеланием – *здоровье не купишь, его разум дарит.* (Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов). **Приложение №1.**

3. Рефлексия деятельности.(2 минуты)

Ведущий – учитель: - Понравилось ли Вам наше мероприятие? Если понравилось, покажите карточку с полезным продуктом, если нет – с бесполезным продуктом.

- Пусть же каждая работа принесёт добро, радость и благополучие вашим семьям. Будьте здоровы, живите богато! Питайтесь только полезными продуктами. Помните, что **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ.** (слайд № 10)

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ.

1. Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
2. Пивоваров В.Ф. Овощи России. – М, 1994.
3. Надеждина Н. Что растёт в саду и огороде. – Смоленск, 2002.
4. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2001
5. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2000.