МДОБУ «Детский сад №26 «Умка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художествен-
но эстетическому направлению развития детей»
662600, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, 11 ☎ 5-61-16,
dsumka26@yandex.ru

Развлечение

«Родители и дети за здоровое питание»

(II младшая группа)

Составила: воспитатель Першина А.К.

Минусинск, 2022

Цель: обобщение и закрепление знаний о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.

Ведущий: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня у нас вечер развлечений вместе с детьми. Ну, что ж мы начинаем наше развлечение «Мы за ЗОЖ».

Под музыку входят дети и садятся рядом с родителями.

1 задание

Ведущий: я вам предлагаю интеллектуальную игру. Правила просты, я зачитываю предложение, а вам нужно его закончить. Начинаем.

1. Знает вся моя семья, должен быть режим у (дня);
2. Чтоб здоровье сохранить, нужно организм свой (укрепить);
3. На прогулку выходи, свежим воздухом (дыши);
4. Если будешь ты здоров, не нужно больше (докторов);
5. Только помни при уходе, одевайся (по погоде);
6. Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот, руки мыть перед едой нужно (мылом и водой);
7. Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты – вот полезная еда (витаминами полна);
8. Здоровячкам совет такой, зубы чисти, руки (мой);
9. О врачах тогда забудешь, когда здоровеньким (ты будешь).

2 задание

Воспитатель: отлично справились! Все знают, чтобы человек хорошо рос и развивался ему необходимо хорошо питаться. В продуктах содержатся питательные вещества и витамины. Витамины очень важны!

Витамин А очень важен для зрения и роста, он есть в моркови, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин В помогает работать нашему сердцу, его можно найти в молоке, крупах, рыбе, мясе.

Витамин С укрепляет весь организм, помогает справиться с простудой. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте и даже в луке.

Витамин D делает наши кости крепкими, его можно найти в рыбе, молочных продуктах. Это единственный витамин в нашем организме, который вырабатывается самостоятельно, под действием солнечных лучей. Вот почему важно много гулять в солнечную погоду.

3 задание - эстафета «Перенеси витамины»

Что здесь нужно сделать: в обручах лежат витаминные продукты, вам нужно взять один продукт и перенести его в корзинку, которая будет стоять рядом с вашей командой. Чья команда быстрее перенесет все продукты из обруча в корзину, та команда и победила.

Воспитатель: замечательно справились с заданием! А теперь присаживайтесь и будем отгадывать загадки. Отгадывают дети вместе со взрослыми.

4 задание - «Отгадай загадку»

- Идет бабушка из бани в зеленом сарафане (веник);
- Зубов много, а ничего не ест (расческа);
- На себя я труд беру, пятки, локти с мылом тру (мочалка);
- Дождик теплый и густой, этот дождик не простой, он без туч, без облаков целый день идти готов (душ);
- Плещет теплая волна в берега из чугуна. Отгадайте, вспомните, что за море в комнате (ванна).

Воспитатель: Отлично! Но для того чтобы быть здоровым мало правильно питаться нужно еще кое-что! Что же это? Ребята, расскажите своим родителям *(дети рассказывают).* Конечно! Самое главное это не сидеть на месте, как можно больше ходить, заниматься физкультурой, закаляться и не забывать про гигиенические процедуры.

5 задание - игра «Да-нет»

1.Каша вкусная еда, нам это полезно?

Дети: Да

2. Творог, сыр, кефир всегда нам полезны?

Дети: Да

3. Лук зеленый иногда нам полезен?

Дети: Да

4. В луже грязная вода нам полезна?

Дети: Нет

5. Фрукты - просто красота! Это нам полезно?

Дети: Да

6. Грязных ягод иногда съесть полезно?

Дети: Нет

7. Семь мороженных всегда съесть полезно?

Дети: Нет

8. Овощей растет гряда, овощи полезны?

Дети: Да

9. Сок, компотик и вода нам полезны?

Дети: Да.

Воспитатель: Замечательно! Все вы знаете!

6 задание - игра «Вредные и полезные»

В этом конкурсе участвуют только дети, родители болеют за своих детей, но им не подсказывают. Ребята, нам нужно поделиться на две команды. Задание такое: в обручах лежат разные продукты питания, вам нужно взять из обруча только один полезный продукт, принести его в корзину и передать эстафету следующему игроку. Напоминаю, берем только полезные продукты, вредные оставляем в обруче. Начинаем? Раз, два, три, за полезными продуктами беги!

Воспитатель:

Будьте здоровы!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

Спасибо вам, дорогие ребята и родители, за отличный и полезный вечер!