

ДОСУГ

«Вкусно, полезно, красиво»

Выполнила: воспитатель МБДОУ ЦРР

д/с №78 «Алые паруса»

Белан Е.В.

г. Ставрополь 2013г.

Цель: приобщение семей и воспитанников к здоровому образу жизни и формирование основ культуры здорового питания, развитие творческих способностей.

Предварительная работа:

- с помощью сказок об овощах и фруктах познакомились с витаминами;
- педагог загадывал загадки об овощах и фруктах, отгадки дети рисовали на бумаге;
- мамы с детьми готовили дома вкусные и полезные блюда и делали фоторепортаж;
- разработали дидактическую игру «Витаминная семейка»;
- фантазировали с детьми: придумывали украшения для блюд, смешные фигурки из овощей и фруктов;
- дети исследовали на ощупь и по запаху и вкусу овощи и фрукты.

Ведущая. Каждое последнее воскресенье ноября в России отмечается День Матери. И наши дети должны знать об этом. Так мы взрастим в детских сердцах почитание, уважение и любовь к матери. Сегодня самый добрый, самый любимый, самый важный праздник – Всемирный День Матери! Без ласки, нежности, заботы и любви наших мам мы не смогли бы стать хорошими людьми. Наши дети хотят поздравить, дорогие наши.

Дети рассказывают стихи и поют «Песенку Мамонтенка».

Ведущая. Ребята, посмотрите какие наши мамочки и бабушки красивые, жизнерадостные. Наверное, у них есть какой-то рецепт?

Дети делают вывод, что важно употреблять витамины для здоровья человека.

Ведущая. Уважаемые взрослые и дети, вы что-нибудь заметили в группе? (ответы). Да, это не просто буквы, а название витаминов. Ответьте мне пожалуйста на несколько вопросов.

-Что вы больше всего любите есть? (ответы детей).

-Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

Да, во многих продуктах есть вещества, которые очень важны для нашего здоровья и жизни. Они называются... (витамины).

Стук в дверь. Входит мальчик, исполняющий роль Доктора Пилюлькина.

Пилюлькин. Здравствуйте, ребята и взрослые! Долго я шел и наконец-то добрался до вас. Я хочу рассказать о своих друзьях. Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А,В,С,Д.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут приставать всякие злючки – болячки, и с ними трудно будет бороться. Ой, а я своих друзей Витаминов вижу среди вас, значит, они раньше меня добрались. Идите ко мне, мои друзья.

Ведущая. Ребята, витамины на организм человека влияют по-разному. Послушаем их.

Витамин А. Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Ведущий. Скажите, пожалуйста, что это за витамин? (ответы детей).

Вопрос мамам, в каких овощах, фруктах или ягодах есть витамин А? Для чего он важен? (для зрения, в моркови арбузе, абрикосах).

Витамин В. Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Ведущая. Где есть витамин этот? Какую пользу он приносит? (в черном хлебе, мясе, геркулесе, молоке, яичном желтке), (помогает сердцу, чтоб оно хорошо работало).

Витамин С. От простуды и ангины помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Ребята,, в каких овощах или фруктах я нахожусь? (апельсины, лимоны, яблоки, гранат, картофель, капуста, зеленый лук, укроп, черная смородина, шиповник,

вишня, клюква). Правильно, еще я помогаю бороться с простудными заболеваниями, укрепляю ваш организм.

Витамин D. Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
А вам без них лучше жить.

Ведущая. А где же есть витамин D? (в рыбьем жире, яйцах, молоке).

Я делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости.

Витамин D. Ведущий. Ребята, а еще витамин D дает нам солнце, поэтому что нам надо больше делать? (побольше быть на солнышке).

Ведущая. Спасибо вам, Доктор Пилюлькин и милые витаминки, садитесь, будете нашими гостями.

Витамины рассаживаются поудобнее.

Ведущая. Доктор Пилюлькин, а вы не забыли про конверт, с которым пришли к нам?

Пилюлькин. Ой, простите меня, и правда забыл. Это вам.

Ведущая. Спасибо. Здесь написано «Вкусная викторина для мам и бабушек».

«Вкусная викторина».

1. Закончите пословицу: «морковь прибавляет? (кровь)».
2. Он приходит во время еды (аппетит).
3. Его все время варят, но никогда не едят (лавровый лист).
4. Он бывает сладкий, горький, белый, черный, молочный, пористый (шоколад).
5. Он всегда и во всех странах был главным на столе (хлеб).
6. Его Родина – Америка. В Европе его называли «Чертовым яблоком» и не хотели выращивать, устраивая настоящие бунты. Зато сейчас мы едим этот овощ каждый день и называем его вторым хлебом (картофель).
7. Закончите пословицу: «Не красна изба углами, а красна (пирогоми)»
8. Орган тела, позволяющий насладиться запахом (нос).
9. Орган тела, позволяющий ощущать вкус пищи (язык).
10. Он бывает травяной, цветочный, зеленый, черный, белый, желтый, красный (чай).
11. Лучший подарок для Вины – Пуха (мед).
12. Сушеный виноград называют (изюм).
13. Еще в начале XX века польский ученый Казимеж Функ открыл первое из веществ, дающих человеку здоровье, и назвал его (витамином), от латинского слова «VITA»- «жизнь».
14. Комковато, ноздревато, губато и горбато, и кисло, и пресно, и легко, и мягко, и черно, и бело и всем людям мило (хлеб).

Ведущая. Молодцы! А еще наши мамочки и бабушки вместе с детьми приготовили витаминные, вкусные и полезные блюда. В которые входят продукты с повышенным содержанием витаминов. Но прежде, чем начать витаминный калейдоскоп, немного разомнемся. Физкультминутка «Чистим овощи в салат».

Чистим овощи в салат (кисти рук вверх – вниз)

Весь в заботах детский сад (руки к голове - наклоны вправо – влево)

Перец, репку и морковку

Режем для салата ловко (наклоны влево – вправо)

Ну а тыква – просто чудо,

Вес ее почти два пуда! (приседания)

В ней земли родимой соки,

Солнца свет веселый в ней! (шагаем с поднятыми руками вверх)

Уплетай за обе щеки –

Будешь всех ребят сильней (покружились на месте).

Ведущая. Итак, молодцы! Присаживайтесь. А теперь презентация полезных блюд (родители и дети рассказывают чем полезно блюдо).

Теперь просим оценить блюда по следующим критериям: эстетичность посуды, самого блюда, вкус и полезность. Фишки только понравившимся блюдам. Подведение итогов и награждение. Уважаемые гости, у вас есть возможность записать понравившийся рецепт и приготовить блюдо для своей семьи.

Ведущая.. Какие наши мамы и бабушки хорошие хозяйшкИ, Доктор Пилюлькин, ты видишь, что наших детей родители кормят только полезной пищей. А вот доказательство этого мы сейчас увидим. Поиграем с детьми в игру «**Полезьа - вред**».

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно», и показываете веселый зубик. А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите и показываете грустный зубик. Итак, начинаем:

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Илюше и Арине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов с болезнями не знайся.

7. Часто кушать как попало вам, ребята, не пристало.

Если сам себе не враг, перекусывай вот так:

Молоко, орехи, сыр, овощи, поп – корн, кефир.

Вам тогда не повредит кариес – зубной бандит.

Молодцы! Все правильно.

Ведущая. Овощи и фрукты! Они привычны и знакомы детям с раннего возраста как пища, приятное лакомство. И вдруг после некоторой обработки яблоко, груша, морковь, огурец, картофелина превращаются, пусть на недолгое время, в забавные игрушки, подарки, персонажа настольного или кукольного театра. Изготовление изделий из овощей и фруктов приносят детям много радости, истинного увлечения и творческого вдохновения. Это активизирует детей, дает возможность проявить как можно больше старательности, фантазии, выдумки, творчества. Мы хотим вам предложить творческое задание: сделать сказочных персонажей к своей собственной сказке, вам в этом помогут дети. Основу будут составлять овощи и фрукты, а в качестве вспомогательных материалов можно использовать: для волос, лица, костюма: ткань, нитки, спички, проволоку, пуговицы, цветную бумагу, пластилин, краски, клей. Хочется отметить, что овощи

и фрукты – это продукты питания, поэтому обращаться с ними надо бережно и не бросать, когда прошел веселый праздник, а вернуть маме на кухню. Они как и положено, должны быть вымыты и употреблены в пищу. Итак, можно приступать.

Одна команда делает сказочных персонажей из овощей, другая из фруктов. Звучит спокойная музыка. Презентация сказок, награждение участников. Детям и взрослым вручаются соки.

Ведущая. Дорогие мамочки, большое спасибо за участие. Это мероприятие и есть начало нашего проекта: «Как питаешься, так и улыбаешься». Надеюсь, вы будете поддерживать и реализовывать нашу общую цель: приобщение наших воспитанников и их семей к здоровому образу жизни и формированию основ культуры питания. Далее каждая семья получила домашнее задание для совместного с детьми выполнения: найти в разных источниках (книги, энциклопедии, Интернет, музей, и т. д.) информацию по выбранной теме, а затем оформить ее в виде коллажа, который станет страницей совместной «Золотой книги здоровья».