**Родительский практикум на тему:**

**«Здоровое питание дошкольников».**

***Целесообразность проведения мероприятия:***

В наше стремительно летящее время, когда дел невпроворот, когда некогда как следует выспаться, мы совершенно забываем о своём здоровье.

Наши дети вместе с нами «перекусывают» чипсами, запивают лимонадом сомнительного производства. Зачастую, до полуночи сидят у компьютера «лишь бы не мешали»! А о собственном здоровье мы задумываемся тогда, когда «подкатило» хроническое заболевание.

Вы не задумывались, что целое поколение выросло именно так? Отсюда ослабленные физически дети, отсюда детские хронические заболевания, которые раньше встречались только у пожилых людей.

Пропаганда здорового образа жизни, вот приоритетное направление работы с родителями педагогов – дошкольников. Но как, ведь мы не можем заставить молодую маму готовить своему ребёнку супы и каши?

Именно поэтому мы организовали в группе ряд мероприятий работы с родителями, одно из которых предлагаем Вашему вниманию.

***Цель:***

Пропагандировать здоровый образ жизни воспитанников в семье.

***Задачи:***

1. Повышать педагогическую компетентность родителей.
2. Знакомить родителей с особенностями приготовления пищи в детском саду.
3. Способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни.

***Содержание:***

1.Выступление мед. сестры «Влияние питания на здоровье дошкольника».

2.Выступление «Как я организую питание сына дома».

3. Выступление «Соблюдение режима питания – путь к здоровью».

4. Выступление «Как я исключил чипсы и «Кока – колу» из рациона питания дочери».

5. Просмотр видеофильма «Путь продуктов до стола ребёнка».

6. Обсуждение проблемы родителями.

7.Совместное с родителями развлечение «Путешествие на остров Здоровья».

8. Подведение итогов.

**Конспект развлечения с родителями** **по**

«Основам безопасности детей дошкольного возраста.

Раздел «Здоровое питание».

**«Путешествие на остров Здоровья».**

Подготовительная к школе группа.

***Тема:***

«Здоровый образ жизни. Витамины и полезные продукты».

***Цель:***

Знакомить родителей с игровыми и обучающими приёмами в вопросах воспитания у дошкольников культуры здорового образа жизни.

***Задачи:***

- Дать детям представление о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.

- Расширять знания о полезной и вредной пище.

- Поощрять желание соблюдать режим дня, желание делать по утрам зарядку.

- Развивать ориентировку в пространстве и времени, закреплять умение пользоваться схемой зала.

***Материалы и оборудование:***

1. Карта – схема движения по музыкальному залу;

2. Письмо от Старичка Здоровячка;

3. Сказочный сундук с тематическими книжками – раскрасками;

4. Демонстрационные плакаты «Дети делают зарядку» и «Овощи, фрукты и витамины, которые в них встречаются»;

5. Демонстрационные часы;

6. Раздаточный материал:

- Карточки с изображением овощей, фруктов и названием витаминов.

- Карточки с изображением полезных и вредных продуктов.

- Карандаши.

***Предварительная работа:***

Беседа о фруктах и овощах, чтение произведений Л.Успенского «Чебурашка и все, все, все», д/игра «Мишутка и его часы», чтение стихотворения Е.В. Колесниковой «Кот Антипка», индивидуальные задания на развитие ориентировки в пространстве.

***Ход развлечения:***

**Воспитатель**: Ребята, сегодня, рано yтpом, когда я шла в детский сад, мне встретился Старичок –Здоровячок и передал для вас какую-то карту. Давайте посмотрим её вместе.

Дети вместе с родителями рассматривают карту.

**Воспитатель:**Посмотрите, на этой карте указано, как добраться до острова Здоровья, а на острове-то спрятан клад, наверное Старичок- Здоровячок хотел, что бы мы с вами нашли этот клад. Ну что, отправимся на остров Здоровья? Тогда, в путь!

Дети под мелодию «Летящий самолёт» оббегают зал, имитируя полёт самолёта.

**Воспитатель:**Сегодня всё так необычно! Не успели мы с вами приземлиться, и вот, пожалуйста, оказались на необитаемом острове! Посмотрите, ребята, кто нас встречает, это же ваши родители! Значит так тому и быть, отправимся в путешествие по острову все вместе. Давайте, посмотрим, что написано в карте?

Дети вместе с родителями читают:«Налево, два шага».

Дети выполняют данное действие и оказываются около демонстрационных часов.

**Дети:** Читают «Полянка режима дня».

**Звучит песня старухи Шапокляк муз. Шаинского.**

**В зал вбегает старуха Шапокляк, роль которой играет родительница.**

**Шапокляк:** Вы тут крыску Лариску не видели? А то она у меня из сумочки выскочила, никак её догнать не могу.

**Воспитатель:** Да вы, уважаемая, режим дня не соблюдаете, поэтому, и Лариску свою догнать не можете! Ребята, расскажите старухе Шапокляк, почему нужно соблюдать режим дня?

**Шапокляк:**Знаю, знаю, сейчас скажете, что все должны жить по режиму дня! Вот у меня есть знакомый кот Антипка, так он хоть и живёт по режиму, а Лариску мою поймать никак не может! Вот, послушайте:

Кот Антипка жил у нас,

Он вставал с лежанки в час,

В два на кухне ел сосиски,

В три - сметану ел из м иски

Он в четыре умывался,

В пять по коврику катался

В шесть тащил сельдей из банки,

В семь играл с мышами в прятки,

В восемь – хитро щурил глазки,

В девять шёл к лежанке спать.

Потому что в час вставать.

**Воспитатель:** Ребята, объясните, пожалуйста, почему кот Антипка не может поймать крыску Лариску?

**Дети:** Антипка - лодырь, потому что он вставал только в час; он не делал зарядку; Антипка сначала ел, потом ещё ел и только потом умывался;

Он вообще очень много ел и спал и поэтому, наверное, он был очень толстый.

**Шапокляк:**Поняла, нужно соблюдать правильный режим дня, и тогда всё получится!

**Воспитатель:**Ребята, как вы считаете, что такое «правильный режим дня»?

**Дети:** Нужно вставать пораньше; делать зарядку; умываться; завтракать;

нельзя ложиться поздно спать, а то не выспишься; нужно обедать в одно и то же время; днём нужно обязательно спать, а то до вечера устанешь; нельзя до ночи смотреть телевизор, а то утром будет болеть голова.

**Шапокляк:** Спасибо, ребята, вы всё мне так правильно рассказали, придётся нам с Лариской учиться у вас правильному соблюдению режима дня.

**Воспитатель:** А нам, ребята, пора отправляться в путь, возьмём с собой старуху Шапокляк? Может и Лариска её отыщется!

Дети выполняют действие, указанное в карте и оказываются около плаката «Волшебная зарядка». Рассматривают детей, изображённых на плакате, которые делают зарядку.

**Воспитатель:**А для чего нужно делать зарядку?

**Дети:** Зарядку нужно делать чтобы быть сильными и ловкими; чтобы не болеть; ещё, чтобы было легче просыпаться утром и т.д.

**Шапокляк:** Но её, наверное, так трудно делать?!

**Воспитатель:** Ничуть, мы с ребятами и их родителями покажем тебе весёлую зарядку.

**«Весёлая физ.зарядка».**

1. Эй, девчонки, руки шире,

Сели на пол, как в квартире.

А теперь, все дружно встали,

Руки к поясу убрали,

Шаг всем вправо, шаг всем влево,

Все мы словно королевы.

2. Эй, мальчишки, ноги скрестим

И попрыгаем на месте,

А руками вверх и вниз,

Всем похлопаем на бис,

А потом чихните дружно!

А теперь смеяться нужно!

3. А теперь на плечи руки,

Чтобы ни тоски ни скуки,

Ногу правую вперёд,

А потом наоборот!

4. А сейчас команду слушай:

Ухватить себя за уши,

И наружи языки

И повыше локотки

Ну а после дружно, вместе

Все попрыгаем на месте.

**Каждый куплет читает один из родителей, остальные – повторяют движения за детьми.**

**Шапокляк:** Оказывается, зарядку делать совсем не скучно, да и бодрости у меня прибавилось! Хорошо, буду делать зарядку каждое утро, глядишь, и Лариска от меня убегать не будет.

**Воспитатель:** Ну что же, ребята. Пора нам дальше отправляться. Давайте посмотрим, что на карте нарисовано?

**Дети читают с помощью родителей:** "Пять шагов вперёд. Идти правым плечом вперёд».

Дети выполняют соответствующие действия и оказываются около уголка "Витаминка». Дети читают название на табличке. Около таблички развешаны плакаты с изображением названий витаминов и овощей, и фруктов, в которых они находятся. На столе лежат такие же раздаточные карточки.

**Воспитатель:**Ребята, а что такое «витамины» и где они живут?

**Дети:**Витамины такие маленькие, что мы их даже не видим;

Витамины живут в овощах и фруктах;

В каждом овоще или фрукте есть свои витамины.

**Воспитатель:** А для чего нам нужны витамины?

**Дети:** Они нам помогают расти; если мы едим овощи и фрукты, то мы не болеем; а если мы даже заболели, то мама даёт нам сок или фрукты и мы быстрее выздоравливаем.

По окончанию беседы, дети замечают, что старуха Шапокляк держит в руках блюдо с фруктами и овощами и с аппетитом ест морковку.

**Воспитатель:** Вот, пожалуйста, наглядный пример, Шапокляк, сколько тебе лет?

**Шапокляк:** Да уж и сама не помню.

**Воспитатель:** Вот видите, как хорошо сохранилась, а всё почему? Да потому что ела продукты богатые витаминами. А где содержится больше всего витаминов?

**Дети:** В овощах и фруктах.

**Воспитатель:** А какие вы знаете витамины?

**Дети:** А, В, С, Д.

**Воспитатель:**Правильно, ребята, а кто из вас знает про эти витамины загадки, давайте проверим, знают ли ваши родители, какие витамины, в каких плодах хранятся.

Дети по очереди берут со стола карточку с названием витаминов и загадывают загадки про фрукты и овощи, а родители их отгадывают.

**«А»:**За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. (Морковь).

**«В»:** Косы есть, а не из волоса,

Зёрна есть, а не из колоса.(Кукуруза).

**«С»:** Был ребёнок-

Не знал пелёнок,

Стал стариком-

Сто пелёнок на нём. (Капуста).

**«Д»:** Жёлтый Антошка

Вертится на ножке.

Где солнце стоит,

Туда он и глядит. (Подсолнух).

За каждый правильный ответ, старуха Шапокляк даёт муляж фрукта или овоща, который отгадан.

**Воспитатель:** Ребята, я вам хочу открыть один секрет, для того, чтобы питаться правильно, нужно знать, какие продукты вредные, а какие полезные.

**Шапокляк:** Я знаю, я знаю. (Достаёт из своей сумочки карточки с изображением полезных вредных продуктов).

**Воспитатель:** Опять ты всё перепутала, но ничего, мы тебе поможем разобраться.

**П/и «Полезное-вредное».**

**Ход игры:** Дети делятся на две подгруппы: одна подгруппа будет выбирать полезные продукты, другая - бесполезные и, даже вредные. Под музыку дети бегают вокруг стола, с окончание­м, каждый выбирает свою карточку. Игра проводится дважды, второй раз играют родители.

**Воспитатель:** Шапокляк, ты ещё не все фрукты съела?

**Шапокляк:**Ой, так вкусно!

**Воспитатель:** Если мы взялись искать клад, то нужно это дело довести до конца! Что на карте нарисовано? (Все вместе рассматривают карту).

По карте дети вместе с взрослыми выходят к накрытому тканью сундуку.

**Звучит таинственная мелодия.**

С сундука падает покрывало.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы и нашли клад Старичка Здоровячка. Интересно, что же он решил подарить вам на память?

Дети открывают сундук и достают из него книжки - раскраски о здоровом образе жизни и правильном питании.

**Воспитатель:**Ребята, мы сегодня с вами узнали о том, что самое главное богатство у человека**,**это его здоровье, поэтому Старичок Здоровячок решил подарить вам этот бесценный клад. Будьте здоровы, берегите себя. В это время раздаётся писк, дети вторично открывают сундук и находят там крыску Лариску.

**Шапокляк:**Ну вот, даже моя Лариска знает о том, что здоровье своё надо беречь. Спасибо вам, ребята, теперь мы с Лариской будем делать зарядку по утрам, будем соблюдать режим дня и конечно же будем следить за своим питанием. А сейчас нам пора, до свидания!

Дети прощаются с Шапокляк.

**Воспитатель:**А сейчас, ребята, нам пора в детский сад, там мы с вами и рассмотрим свои книжки, а наши мамы и папы останутся пока на острове Здоровья, они присоединятся к вам позже. Готовы? Полетели!

**Под мелодию «Jlетящий самолёт» Пахмутовой, дети выбегают из зала.**

***Список литературы:***

Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность», издательство «Детство – Пресс», 2004год.

Н.С. Голицина, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни малышей», издательство «Скрипторий 2003», 2007год.

Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников», издательство «ВАКО», 2005год.