**Сценарий совместного мероприятия для родителей и детей**

**старшего возраста «Поговорим о питании»**

**1-й ребенок**

Здравствуйте, люди,

Счастья вам, радости,

Здоровыми быть до глубокой старости!

**Постановка вопроса для обсуждения**

*Дети по очереди читают четверостишия стихотворения.*

Самолет стоит на заправке

Он просит скорее добавки.

Без керосина не взлетит.

Заправился — маршрут открыт!

На все газы жмет грузовик —

Стоять без дела не привык.

Слегка повизгивают шины,

В нем полный бак бензина.

И поезда и электрички

Заправляют по привычке.

С проводов берут питание.

«Мы готовы, до свидания!»

Ну а как же человек,

Без заправки целый век?

Чем человека заправляют,

Как на работу отправляют?

Чтобы делом заниматься,

Должны мы правильно питаться.

Просим всех внимания —

Говорим мы о питании!

Воспитатель предлагает родителям написать на бумаге воскресное меню своего ребенка. Все записи остаются у родителей. В конце мероприятия они сами выставляют себе оценку.

**Погружение в тему**

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека.

Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Говоря о питании детей дошкольного возраста, следует прежде всего остановиться на особенностях этого возрастного периода.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование и дифференцирование интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка со сверстниками и окружающим миром. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных агентов, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью к инфекционным заболеваниям и хорошей сопротивляемостью.

В детском возрасте формируется пищевой стереотип взрослого человека. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

**2-й ребенок**

В магазин сейчас пойдем,

Продукты мы приобретем.

Чтоб обед был вкусным,

Постараться нужно.

*Проводится игра «Собери корзину продуктов для обеда». Все участники делятся на две команды. Из имеющихся «продуктов» (изображения или муляжи) набирают нужные для приготовления обеда.*

**Воспитатель**. Смотрите, что вы выбрали: мясо, крупы, сладкое.

Но здесь же овощи и фрукты,

Другие вкусные продукты.

Хочу сказать вам по порядку

О человеческой зарядке.

*Дети садятся на свои места. Воспитатель на манекене «Артёме» показывает, как пища проходит по пищеварительному тракту.*

Чтобы зубки здоровыми были,

В магазине мы сразу купили

Морковку хрустящую

И яблоки настоящие.

*Пища должна быть достаточно твердой — это служит своеобразным массажем для детских десен.*

Детишкам для роста нужны витамины.

Собрали их много в коробки, корзины.

«Но это же фрукты», — скажете вы

И будете абсолютно правы.

Фрукты богаты витаминами, необходимыми для роста человека и кроветворения.

Вот овощи выстроились в ряд.

Каждый из них чем-то богат.

Ребята, почему полезны овощи?

*Дети предлагают варианты ответов. Воспитатель дополняет их.*

**3-й ребенок**

Не верите мне? Попробуйте сами.

Богаты они минеральными солями.

Кровь по жилам без них не течет,

Молодой организм без них не растет.

Чтоб избежать в животе неполадки,

Ешьте их — они богаты клетчаткой.

*Объявляется музыкальная пауза. Затем воспитатель предлагает посмотреть, что купили в магазине участники команд. Все «продукты» выкладывают на стол. Воспитатель их сортирует, за полезные «продукты» выдает фишки.*

**Пирамида полезных продуктов**

*Воспитатель читает стихотворение, дети выбирают карточки с изображенными на них перечисленными продуктами и ставят их на ступеньки пирамиды.*



**Воспитатель**

День нужно с каши начинать!

Пшено и рис, овсянка, гречка

И каша манная, конечно, —

Вот что нам может сил придать!

Охотно мы едим картофель,

Тушеный или отварной.

Пюре из отварной картошки

Уплетаем мы с душой.

И макароны не забудем:

Ракушки, вермишель, лапша,

И самый главный — хлеб —

Всем продуктам голова!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на нижнюю ступень пирамидки.*

Овощей нам нужно много:

Свекла, редька, кабачок,

Огурцы, и помидоры,

И капуста, и лучок!

Как говорили здесь ребята,

Фрукты витаминами богаты!

Мандарины и лимоны,

Персик, слива и хурма,

Много фруктов для здоровья

Нам природа создала!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки.*

Мясо, рыбу, птицу,

И горох, и чечевицу

Будем кушать день за днем,

Чтобы вырасти скорее,

Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,

О молоке мы не забыли.

Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог свежий с ребятами ели.

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на третью ступень лесенки.*

Сладости все обожают,

Но скажу я вам, друзья,

Что конфет и шоколадок,

Печенья, мармеладок,

Пастилы, халвы, зефира

Много есть никак нельзя!

*Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на четвертую ступень лесенки.*

Ну а если у вас гости —

Торт поставим мы на стол,

Можно съесть один кусочек,

Чтоб не обиделся никто.

*Дети ставят карточку с изображением пирожных и торта на верхнюю ступень пирамиды.*

Обратите особое внимание —

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

*Дети показывают руками на пирамиду, говорят, что лежит в ее основании, а что — наверху. Карточки с изображением вредных продуктов (чипсы, сухарики, гамбургеры, кока-кола и т.д.) дети бросают в корзину.*

Объявляется музыкальная пауза. Дети встают в круг. Воспитатель читает стихотворение и делает соответствующие движения, дети повторяют за ним.

Чтоб здоровым оставаться,  *Дети встают, держат правильную осанку.*

Нужно правильно питаться.  *Поглаживают живот руками.*

Мы едим горох, редиску,

Конечно, вкусную сосиску,  *Показывают размер сосиски, широко раздвигая руки.*

Хлеб черный,  *Делают руками режущие движения.*

В печи запеченный,

Кашу масленую в рот,  *Показывают бицепсы.*

Вот и вкусный бутерброд.  *Разводят руки в стороны.*

Постепенно подрастаем,  *Поднимают руки вверх, тянутся за руками.*

Здоровья, силы набираем.*Хлопают в ладоши.*

**4-й ребенок**

Чтобы дети здоровыми были,

Нужно, чтоб правильно их кормили,

Чтоб не осталось без внимания

Сбалансированное питание!

*Проводится мастер-класс «Соленое тесто».*

**Воспитатель.**

Отгадайте загадку.

Хоть он не полезный,

Но детям всем известный.

Украшен розой алой,

Красоты небывалой.

**Дети**. Торт.

*Родители и дети раскатывают соленое тесто в виде трех разноцветных блинов разного диаметра. Складывают их в виде торта, украшают розами, листьями из теста.*

*Родители выставляют себе оценки за «Воскресное меню» своего ребенка.*