**Развлечение ко дню здорового дня « Здоровое блюдо».**

**В старшей группе**

**Провела: Чухланцева Галина Сергеевна.**

**Цель:** Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровья, распространения опыта здорового образа жизни семьи и вовлечения родителей в подготовку самого мероприятия. Приготовить здоровое блюдо вместе с ребёнком дома.

**Задачи:**

Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровья и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.

Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здорового блюда.

 Вовлечь родителей в подготовку равлечения (приготовления блюда, оформление рекомендаций и т.д.).

 Распространить среди родителей наилучший семейный рецепт здорового блюда.

Интеграция областей: Коммуникация, познание, социализация, художественное творчество.

Ход мероприятия

**Воспитатель:** Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против?  И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить.  Я  хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми.

         А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?



Высказывания родителей

**Наш зал собрал друзей**

**Родителей и их детей,**

**Доброжелательных гостей**

**Со всех краев и областей.**

**Улыбки вам дарить не лень?**

**Так улыбайтесь каждый день!**

**Здоровый смех полезен,**

**Спасает от болезней.**

**Воспитатель:** Общеизвестный факт — чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и… съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый. Все говорят о пользе и вреде продуктов, об аллергических реакциях, но далеко не каждая мама действительно ответственно подходит к выбору и приготовлению продуктов для ребенка. Проще разрешить ему позавтракать бутербродом или сникерсом с чаем, которые идут «на ура», чем изобретать вкусные блюда из круп, овощей. Но наши мамы не такие, у них есть секреты в приготовлении полезной пищи для своих детей.

Сейчас ребятки продемонстрируют  умение делать зарядку вместе с родителями (3 - 4 раза) всё быстрее и быстрее

«Зарядка»

Тут мобила, там мобила

Пейджеры пейджеры

За рулём автомобиля

Ренжеры ренжеры

Тут тусовка там тусовка

Пальчики, пальчики

Ну – ка вместе, ну-ка дружно

Девочки, мальчики,

Мамочки, папочки.

После выполнения зарядки – речевка: На зарядку выходи,  
На зарядку всех буди.  
Все ребята говорят:  
Физзарядка — друг, ребят!  
Физзарядка по утрам,  
Не во вред — на пользу нам!

**Воспитатель:** “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

****

**Ф.Б. –**Когда вы перестанете шуметь? Кто тут так шумел?

**Воспитатель:** мы с ребятами делали зарядку

**Ф.Б. –** милая воспитательница, сколько раз я вам говорила, что заниматься спортом вредно. Это портит фигуру.

**Воспитатель:** – вы хотите сказать, что у меня плохая фигура. Спорт ещё ни кому не мешал.

**Ф.Б. – (**обращается к Матильде**)** Матильда, не правда ли, воспитатели плохо влияют на детей?

**Воспитатель: –** А у вас молоко убежало!

**Ф.Б. –** боже мой, молоко убежало! (хватается за голову). Какое молоко,  у меня нет на плите ни какого молока! Ох, шутница!

**Воспитатель:** Фрекен Бок, посмотрите, какие у нас замечательные дети. Они занимаются спортом вместе с мамами и папами…

**Ф.Б.-** все может быть, хотя это не солидно: взрослые люди, а занимаются всякими глупостями.

**Воспитатель:** а вы, Фрекен Бок, примите участие в наших соревнованиях , хотя бы в качестве  моей помощницы.

**Ф.Б.-** так и быть. Но я настаиваю, чтобы меня все внимательно слушали и точно выполняли мои указания.

**Воспитатель: –** итак, начинаем восхитительные, изумительные, превосходные соревнования с нашими приготовленными блюдами.

Ф.Б Послушайте старую легенду.

Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано в каждом из нас. Здоровье и психологический комфорт детей во многом зависит от того, как организовано детское питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, формирование у ребенка культурно-гигиенических навыков и сама процедура приема пищи. Проблема детского питания очень многогранна. Сегодня мы поговорим о полезных для детей продуктах питания.

Воспитатель: фрекен бок присаживайся детки приготовили сюрприз сценку которая называется « Спор овощей»

Дети показывают сценку.

Воспитатель: Ну что понравилось. А сейчас своими  секретами наши уважаемые мамы и папы   хотят с нами поделиться. Давайте предоставим им эту возможность!

Родители выбирают номерок кто будет первым защищать своё блюдо

.

**№1 Салат « Против»**

**№2 «Весенняя улыбка»**



**№3 «Ананасовый рай»**



**№4 « Салат Фруктовый»**



**№5 «Фруктовый»**



**№6 « Творожный светофор »**



**№7 «Сильный грибок»**



**№8 «Витаминный»**



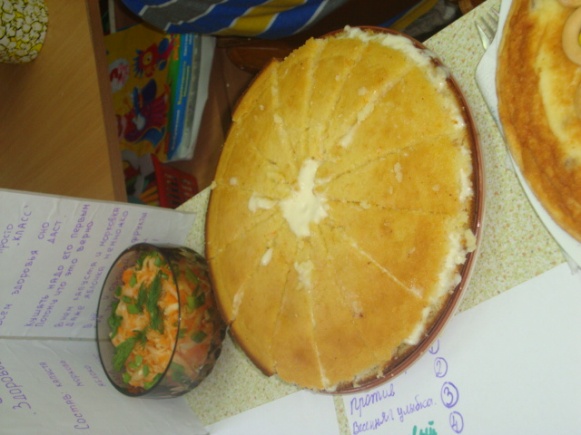
**№9 «Зоркий глаз»**

****

**№10 «Здоровье+»**



**№11 « Морковный пирог»**



**Молодцы родители все подготовились, пока жюри посчитывает баллы**



**Мы с вами поиграем.**

**Конкурс «Быстрый повар»**

**Воспитатель:.**. Кто за одну минуту нанижет больше макарон на нитку?

**Выходят мамы и дети**



**Конкурс « Пантомима»**

**Воспитатель.** А теперь я предлагаю вам показать свое актерское мастерство и проявить фан­тазию в конкурсе «**Пантомима**».

**Пофантазировать и изобразить:**

**Как** папа печет блины

дочь ест кашу

мама готовит салат

папа жарит шашлык

**Изобразить походку:**

человека, который только что сытно пообедал

человека, которому хочется кушать

человека, который не любит есть борщ

человека, который ест банан

**Конкурс «Самая стройная семья»**

**Воспитатель:.** За последнее время с экранов телевизо­ров нам предлагают множество средств для уменьшения веса и улучшения фигуры. Я не знаю, какими средствами пользуетесь вы и пользуетесь ли вообще, но мне кажется, что вы поддерживаете свою форму за счет правильного питания и постоянных за­нятий спортом.

Сейчас члены каждой команды должны как можно плотнее прижаться друг к другу. Можно вырасти вверх, взяв кого-нибудь на руки или посадив на плечи. А я с помощником обмерю каждую команду на уровне та­лии. Сравнив результаты, мы определим самую строй­ную команду.

**** ****

Каждой семье вручается благодар­ственное письмо от имени группы. Всем участникам раздаются памятки о правильном здоровом питании. Жюри подводит итоги.

**** ****

**** ****

**** ****

Праздник заканчивается чаепитием с фирменными се­мейными блюдами.

**Воспитатель:-  Пусть развлечение наше вам надолго запомниться**

**Пусть все желания ваши исполняться,**

**Пусть все болезни пройдут стороной,**

**А физкультура вам станет родной.**

  Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить на тему « Здоровое блюдо»

