

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 «Умка»»

Конспект мероприятия с родителями и детьми

**«Знатоки здорового образа жизни»**

Автор: Воробьева Ольга Николаевна,

воспитатель

Тоншаево

2023

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов для нашего организма.
- Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.
- Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

**Возраст:** 5-6 лет

**Предварительная работа:** беседа с детьми о своем здоровье, выучить с детьми речевки, подготовить таблички с названием и девизом командам, подготовить карточки с рисунками яблок.

**Методы и приёмы:** игровой, наглядный, практическая деятельность детей, вопросы к детям, словесная, использование литературы и т.д.

**Материалы и оборудование:** Таблички с названием и девизом команд, карточки с рисунками яблока, шары двух разных цветов.

**Ход занятия:**

Входят ребята парами под речевку:

В. - Раз, два, три, четыре, пять

Д. - Начинаем выступать

В. - Кто шагает нынче в ряд?

Д. - Из дошкольников отряд!

В. - Сильные, смелые, ловкие, умелые,

Д. - Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!

В. - Скажем дружно мы сейчас,

Д. – Быть здоровым – это класс!

В. - Мы расскажем вам друзья

Д. – Как здоровыми остаться!

Воспитатель: В народе говорят: *«Нет ничего дороже здоровья»*. Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. И в этом нам будут помогать наши родители.

- Скажите, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? *(ответ детей и родителей).*

- Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми, и ребята вам про это расскажут. *(дети рассказывают стихотворение)*

1. Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

- Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем не большую, но полезную зарядку. *«Вместе хлопнем мы в ладоши»*

*Дети и родители садятся за игровые столы и получают табличку с названием команды (заранее придуманными).*

- Сегодня у нас не обычное собрание, а конкурс-викторина *«Знатоки здорового образа жизни»*. Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком ЗОЖ. Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает *«правильное питание»* и *«что нужно делать чтобы быть здоровыми»*, какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. *(В викторине участвуют две команды детей с родителями)*. Прошу капитанов представить свои команды.

Представление команд *(распечатать девиз и название команд)*.

- И какой же конкурс без жюри, сейчас я вам его представлю. А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание. В конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

Представление жюри. ....).

Но прежде чем начать давайте послушаем наших детей, что они думают о здоровье?

2. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

3. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой я дружу,

Вам усердно я служу.

Помнить вы должны всегда

Эти Правила, друзья.

4. Язычок и зубки чистить,

Полоскать рот после еды.

Сахар, сладости не кушать,

Замени другим ты их.

Больше ягод, больше фруктов

Овощей ты не забудь.

Все на месте будут зубки

Про врачей тогда забудь!

**Конкурс 1. Разминка (воспитатель задает вопросы командам).**

Вопросы первой команде

1. Любимое лакомство Карлсона? (*Варенье, плюшки*)

2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (*Колобок*)

3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (*Каша из топора*)

4. Угощение для больной бабушки? (*Пирожки, горшочек маслица*)

5. Чем ценна морская капуста? (*содержит йод*)

6. Молоко какого животного самое жирное? (*кита*)

7. Из чего делают рыбий жир? (*из печени трески*)

8. Чулан не велик, а народом набит (*рот и зубы*)

Вопросы второй команде

1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (*Репка*)

2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (*Каравай*)

3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (*Пирожки*)

4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (*Похлебка*)

5. Какие каши наиболее полезны? (*овсяная и гречневая*)

6. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (*голод*)

7. Есть ли еда, от которой толстеют? (*нет*)

8. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (*зачерствевший*)

Подведение итогов конкурса, музыкальный номер. Дети поют песню «*Спортивная семья*».

### **Конкурс 2. «Заморочки из бочки».**

Воспитатель: Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. На карточках будет первая часть пословицы. Вам необходимо закончить её, услышав начало. Каждой команде предлагается по 3 пословицы. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

1. Кто хорошо жуёт, ....(*тот долго живет*)

2. Чем тоньше талия, .... (*тем длиннее жизнь*)

3. Когда я ем, ....(*то глух и нем*)

4. Каковы еда и питьё, (*таково и житьё*)

5. Аппетит приходит ....(*во время еды*)

6. Гречневая каша - мать наша (*хлебец-кормилец*)

Воспитатель: Вы видите, про правильное питание люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

Подведение итогов конкурса.

### **Конкурс 3. «Спортивный»**

Проводится эстафета между командами.

## 2. Собери картошку

Ведущий высыпает шарики двух цветов, а команды собирают. Побеждает команда быстрее собравшая шарики.

Жюри подводит итог, а команды отдыхают.

В зал вбегает Маша (*Девочка с бантиками*)

Ем всегда я, что хочу

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо.

Лучше торт с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку – ну и что же

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Воспитатель: Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Маша?  
(ответы детей).

Воспитатель: Я хочу проверить, а вы знаете правила здорового питания.

Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите слово «Нет!»

Постоянно надо есть для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет и поменьше каши!

Ну, хороший мой совет? (Нет)

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (Нет)

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти пора.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Не хлопают)*

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? *(Нет)*.

Воспитатель: Как вы думаете, полезные советы дала вам я? *(Нет)*

А сейчас мы с родителями дадим Маше правильные советы, запомни их Маша.

#### **Конкурс 4: Закончи предложение**

Родителям предлагается закончить предложения:

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих овощей и фруктов.

Не буду с чипсами дружить, и лимонада много пить.

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Маша: Я всё поняла, я буду правильно питаться

Подведение итогов конкурса.

А сейчас мы сделаем рекламную паузу и узнаем какие-же враги есть у нашего здоровья.

5. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Сценка «Лень» *(исполняют мама и девочка)*.

М. - Доченька, вставай с постельки.

Д. - Мне лень!

М. - Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.

Д. - Мне лень.

М. - Доченька, иди, кушай кашку.

Д. - Мне лень.

М. - Доченька, иди, погуляй.

Д. - Мне лень.

М. - Доченька, скушай конфетку.

Д. - Давай!

- Не ленитесь! Больше двигайтесь, выполняйте все гигиенические процедуры.

Занимайтесь спортом, делайте зарядку.

**Конкурс 5:** «*Конкурс загадок*». Кто больше отгадает загадок про здоровое питание.

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный. (*Суп*)

Я готовлюсь на кострах,

Иногда в глуши лесной.

Жарюсь там на шампурах,

Вкусный, сочный и мясной. (*Шашлык*)

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (*Каша*)

Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно

Со сметаной супчик красный. (*Борщ*)

Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота –  
Желтый, твердый, нежный.  
Это мышкина мечта!  
И моя, конечно. (*Сыр*)  
Мы порой как будто ушки,  
Бантики, рожки, ракушки.  
Любят взрослые и дети  
И колечки, и спагетти.  
А добавь в нас тертый сыр –  
Будет настоящий пир. (*Макароны*)  
Прицепились к паровозу  
Вкусные вагончики.  
Каждый ароматен, розов,  
Сочные батончики.  
Все мясные, в толстой шкурке,  
И вчера достались Мурке. (*Сосиски, сардельки*)  
Терпкой горечью приправит  
Шашлыки на ужин.  
И здоровье тем поправит,  
Кто лежит простужен.  
Хоть спина огнем горит,  
Вылечит она бронхит. (*Горчица*)  
Вот ромашка в сковородке,  
Только это не цветок.  
Желтый круг у ней в середке  
Называется желток.  
А белок идет вокруг.  
Ну-ка съешь ее, мой друг! (*Яичница*)  
Он на грядке у бабули  
Рос зелененьким в июле.

В Новый год его бы надо

Нам достать из маринада. *(Огурчик)*

В крупных шишках нас найдете

На сосне сибирской.

Нас пощелкайте - нальетесь

Силой богатырской! *(Кедровые орехи)*

Он ржаной бывает, минский,

Дарницкий и бородинский.

В булочной его ищи.

С ним так вкусно есть борщи! *(Черный хлеб)*

Он батоном иль буханкой

Нас накормит спозаранку.

С ним и тост, и бутерброд

Так и просятся к нам в рот. *(Белый хлеб)*

Эту вкусную еду

Я в лесу всегда найду.

Их мы с бабушкой пожарим,

И посолим, и отварим. *(Грибы)*

Жюри подводит итог конкурса.

- Что –то мы засиделись, а ни пора-ли нам сделать физкультурную паузу

«Зарядка зверят»

Гейм 5 «Конкурс капитанов»

• **В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)**

• **Йоги уверяют: если вы, встав из-за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом (голод)**

• **Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)**

• **Концентрированный раствор сахара в воде. (Сироп).**

• **Родина макарон. (Италия).**

• **Родина картофеля и томата. (Америка)**

- *Какая сказка начинается словами «Посадил дед...» («Репка»).*
- *Он от дедушки ушел и, от бабушки ушел. («Колобок»).*
- *Крупа из гречихи. (Ядрица).*
- *Крупа из пшеницы. (Манка).*
- *Крупа из просо. (Пшено).*
- *В его основе молоко, и цвета желтого оно. (Сыр).*

*Подведение итогов. Пока жюри подводит итоги конкурса послушаем наших детей:*

6. Надоело зайныке

Лист жевать капустный!

Ну, во-первых, маленький;

Во-вторых, не вкусный.

7. Для начала съел сметаны

(В втихаря от строгой мамы,

Навернул борща тарелку,

Съел орешков вместе с белкой,

8. Чуть колбаски, чуть сырочка,

Бутерброд и тортик. Точка.

9. Он у доктора сидит:

У него живот болит.

Надо правильно питаться,

Чтоб здоровым оставаться.

10. Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

11. От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

12. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**Конкурс для детей «Оденься по погоде».** (Вызываются двое ребят. Перед ними разнообразная одежда.) Кто быстрее из вас оденется на прогулку. Я вам буду называть время года, а вы должны подобрать одежду по сезону. *(Игра повторяется несколько раз).*

13. Малыш, ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забывать уколы докторов,

И капли из пипеток.

14. Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

15. Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

Подведём итог: Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Надо меньше двигаться.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.

- Есть надо медленно.

- Закаляться вредно.

- Зубы чистить два раза в день.

- Очень вредно полоскать рот после еды.

- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
- Соблюдать режим.
- Плохо дышать свежим воздухом.
- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Эти правила важны,

Вы запомнить их должны!

Будьте здоровы!-

- Пока жюри подводит итоги я хочу рассказать притчу: «Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни— богатство или слава?»

Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Родители и дети поют песню «Улыбка» переделанная.

Песенка-переделка о Здоровом образе жизни

От улыбки всем нам веселей,

А от утренней пробежки мы бодрее,

Поделись диетой своей,

И тогда фигура сразу постройнеет!

Припев:

Мы советуем, друзья,

Не питаться вам как зря,

И забудьте вы про чипсы, кириешки!

Ешьте овощи с утра,  
Пейте соки вы всегда,  
В них есть калий, магний и ещё железо!  
От улыбки станет всем светлей,  
Если ваши зубы белые, как жемчуг.  
Поделись конфетою скорей -  
Сахар вреден для зубов и даже кетчуп!

Припев:

Солнце, воздух и вода -  
Наши лучшие друзья!  
Не сидите за компьютером часами,  
Не скучайте у окна,  
Ведь давно гулять пора,  
А прогулка в лес полезна для дыханья!  
Спортивная семья  
Папа, мамочка и я, у нас спортивная семья.  
Со спортом дружим мы всегда, не болеем никогда!

Припев:

Не страшны нам холод, ни жара,  
Не нужны нам доктора.  
Не страшны нам холод, ни жара,  
Не нужны нам доктора.  
Солнце, воздух и вода, и полезная еда.  
Лыжи, плаванье, коньки и прекрасные деньки.

Припев.

Прогулке говорим мы: «Да!» Телевизор – ерунда.

В лес по ягоды пойдем, и здоровье там найдем.

Припев.