



Будьте здоровы!

**Мастер-класс для
РОДИТЕЛЯ в ГБДОУ №23
Курортного района СПб**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.**

Цель: Создание условий для формирования понятия «Правильное питание».

Задачи:

- дать информацию о том, как следует питаться, чтобы быть здоровым;
- раскрыть смысл понятия «полезные продукты»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации «Здоровая пища для всей семьи».
- воспитывать культуру сохранения и совершенствования здоровья.

Оборудование и материалы:

Мультимедийный аппарат.

Картинки для деления на группы: груша, огурец, арбуз.

Карточки на столах: груша, огурец, арбуз.

Колокольчик.

Листы формата А3, маркеры, иллюстрации с различными продуктами.

Витамины «Аскорбиновая кислота», аптечка.

Для опыта: подставка, кока-кола, «ментос», стаканы, ложечка.

Продукты для прилавка (полезные и вредные).

Стол, покрытый скатертью.

Памятки для гостей.

Участники делятся на группы (по картинкам: груша, огурец, арбуз)

1. Организационный момент.

- Добрый день! Добрый вечер! Доброго здоровья!

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей. — Сегодня у нас мероприятие посвящённое Правильному питанию в ДОУ№23 - залог здоровья.

- Постараемся поработать так, чтобы всем было тепло и уютно рядом друг с другом.

- Ко всему сказанному подойдут слова

Я здоровье сберегу

Сам себе я помогу. (хоровое проговаривание)

2. Тема мероприятия.

-Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Мы все этому уделяем большое внимание и часто слышим, что правильное питание- залог здоровья.

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом посещения детского сада и посещением школы.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения продуктов

Сегодня наше родительское собрание проведем в виде игры. Я предлагаю пройти тем родителям, у которых в руках карточки за три стола.

Итак, первое задание: у вас на столе лежат пословицы и поговорки, вам необходимо будет объяснить их каждому из вас дается по две пословице:

1. Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.

2. Аппетит приходит во время еды.

3. Умеренное потребление пищи - мать здоровья. (М.В. Ломоносов.)

4. Из-за стола нужно вставать с легким чувством голода.

5. Ужин не нужен, был бы обед.

6. Гречневая каша-мать наша, хлебец- кормилец.

Вывод по заданию:

- Спасибо, молодцы вы справились с этим заданием, теперь мы с вами вспомнили их непосредственное значение, надеюсь вы их будете применять и в жизни.

3. Актуализация.

— Как питание влияет на здоровье?

(плакат «Органы пищеварения»)

— Назовите, какой путь проходит пища по нашему организму.

- Пища попадает в рот, смачивается слюной, пережёвывается зубами.

- Далее двигается по пищеводу и попадает в желудок, здесь начинается переработка пищи.

- Из желудка пища попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищевых соков.

- Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

- Сделайте **ВЫВОД**.

(Все вещества, содержащиеся в продуктах, попадают в кровь, а она разносит эти вещества по всем органам человеческого тела.

Чтобы организм был здоров, надо употреблять в пищу только полезные продукты.)

4. Практическая работа.

1) Посмотрите, какие продукты на нашем прилавке.

- Накройте это стол тем, что выбрал бы для своего удовольствия ребенок? (перекладывают продукты).

- Спасибо, присаживайтесь на свое место.

-А теперь мы хотели представить видео-интервью с вашими детьми, где они высказывают свое мнение о правильном питании, давайте посмотрим совпадает их мнение с вашим о правильном питании.

Показ видео.

А теперь посмотрим, что может случиться при сочетании некоторых продуктов в организме детей и взрослых:

Берем любимый напиток колла. Наливаем ее в емкость, за тем опускаем мятные конфеты меннтос. И наблюдаем что происходит.

- Что произошло? (происходит всплеск газа, фонтан)

- Какой можно сделать **ВЫВОД**:

Подобное происходит и в наших желудках.

Поэтому часто начинаются боли в области живота, особенно у детей.

От сюда делаем вывод о замене этих продуктов на более полезные.

5. Творческий перенос полученных знаний и навыков в новые условия.

А теперь подведём мини итог всему сказанному и увиденному.

У вас на столах мы подготовили все необходимое (клей, ножницы, вырезки из журналов, лис формата А3.фломастеры).

— Теперь вы в группах создайте небольшой плакат **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**, призывающий всех правильно питаться. (5 минут).

6.ЗАЩИТА.

А теперь каждая подгруппа объяснит свой выбор.

7.РЕФЛЕКСИЯ.

Из этого делаем вывод : Что пища должна быть свежей и полезной.

У вас на столах лежат листочки с началом пословицы, вы должны продолжить

8.ОБОБЩЕНИЕ.

- Соберите пословицу (в группе):

- 1) Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- 2) Овощи, фрукты – полезные продукты.
- 3) Витамины жуешь, долго живешь.

В витаминах содержатся важные для жизни элементы, чтобы быть красивыми, сильными, активными и веселыми.

Я желаю вам и вашим детям крепкого здоровья, радости и успехов.

ПОДАРОК (памятки).