

Сценарий праздника: «Здоровое питание – здорово!»

Цели: создание условий для проведения совместной досуговой деятельности, направленной на воспитание личности, ориентированной на здоровый образ жизни, на выбор полезных продуктов для питания, привлечение родительской общественности, средств массовой информации к мероприятиям, где пропагандируется ценность здорового питания, для освещения работы школы по программе «Разговор о правильном питании».

Возраст участников 7 лет.

Оборудование: Классная комната украшена шарами, написаны пословицы, дети в костюмах: лук, виноград, лимон, груша, апельсин, земляника, кабачок, вишни, карточки с названиями овощей, лекарственных растений, сувениры для награждения.

План проведения праздника:

1. Подготовительный этап: определение учителем темы, постановка целей, задач, определение роли каждого участника, написание сценария, подготовка костюмов и классной комнаты к празднику.
2. Вступительное слово учителя (Представление гостей, повторение правил правильного питания).
4. Театрализованное представление по пропаганде ЗОЖ в составе агитбригады.
5. Ритмичные движения под музыку.
6. Семейная презентация творческого домашнего задания.
7. Оценивание конкурса родителями.
8. Проведение игры «Садовник для детей».
9. Загадки.
10. Викторина для взрослых и детей «Угадай по описанию».
11. Составление Цветка «Здоровое питание».
12. Игра «Говорящий микрофон».
13. Подведение итогов.

14. Витаминный стол.

15. Проведение диагностики в форме анкетирования для родителей и детей.

Ход праздника.

За столиками сидят дети с родителями. На столах стоят вазы с фруктами, соки, выпечка. Праздник начинает классный руководитель.

-Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты (Полезные продукты изображены в пирамиде продуктов на зеленом цвете. Продукты, на желтом фоне, нужно употреблять не часто, немного. А на красном фоне нарисованы продукты, которые употреблять опасно и пользы для здоровья они не приносят);

Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло;

Перед едой нужно мыть руки с мылом. Это мы ежедневно выполняем перед приемом пищи в столовой. Нужно мыть ягоды, овощи, перед тем, как их съесть;

Перерыв между едой не должен быть дольше 3-4 часов, а значит, нужно есть понемногу 5 раз в день;

Полезно есть на завтрак каши;

Самое большое количество пищи за день человек съедает во время обеда.

Обед должен состоять из 4-х блюд: закуски или салата, первого, второго блюда и десерта. После обеда лучше всего выбирать спокойные занятия;

Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу;

Весной очень полезно есть салаты из свежей зелени;

Полезно есть продукты с равным вкусом. Важно не использовать в пищу много соленого, кислого, сладкого;

Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды;

Если ты занимаешься спортом или у тебя большие нагрузки в школе, особенно важно соблюдать режим питания;

Полезно есть овощи и фрукты каждый день в течении года.

Я думаю, каждый из нас заинтересован в соблюдении этих не сложных правил питания

- На наш праздник пришли ребята – герои книги Джанни Родари «Приключения Чиполлино», которые приготовили для нас театрализованное представление. Сейчас они выступят с рассказом о сбережении своего здоровья, а мы с удовольствием их послушаем.

Перед собравшимися жителями Овощной страны стоит Принц Лимон:

- За последнее время здоровье нашего государства уменьшилось вдвое!

Синьор Помидор:

- Это возмутительно! Позор нашей стране!

Принц Лимон:

- Для поднятия престижа здорового образа жизни с сегодняшнего дня вводятся следующие правила:

1 правило (Кабачок):

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

2 правило (Мастер Виноградинка):

Следует, ребята, знать

Нужно всем побольше спать.

3 правило (Скрипач Груша):

Чистить зубы, умываться!

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 правило (Чиполлино):

Крепко-накрепко дружить

С детства дружбой дорожить!

Дружба – это теплый ветер,

Дружба – это светлый мир.

Дружба – солнце на рассвете.

Для здоровья и души.

5 правило (Земляничка):

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

6 правило (Барон Апельсин):

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

7 правило (Сеньор Горошек):

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши!

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

8 правило (Редиска):

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться!

Хором (Редиска и Мастер Виноградинка):

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам!

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Графини Вишни передвигаются по сцене и разговаривают друг с другом по очереди:

- Как много правил!

- Все правила такие важные!

- Их нужно знать!

- Их нужно исполнять!

- Подумайте, только, графиня Старшая – нужно улыбаться в течение всего дня! Дружить!

- Обливаться холодной водой, соблюдать режим питания! Я не выдержу!

- Чудесно, прелестно!

Принц Лимон:

- Предлагаю выполнить физические упражнения под музыку прямо сейчас! Не дожидаясь утра – для лучшего запоминания.

Звучит музыка «Зарядка для хвоста» из мультипликационного фильма «38 попугаев».

Граф Вишенка:

- Соблюдение всех правил ЗОЖ – кратчайшее расстояние до крепкого здоровья.

Чиполлино:

- Правильно, правильно! Поэтому мы надеемся, что из болезненного мальчика ты превратишься в здоровяка!

Графини Вишни:

- А ведь важное значение имеем мы – твоя семья!

Графиня Старшая:

- Семья – это важно!

Графиня Младшая:

- Семья – это сложно!

Граф Вишенка:

- Но счастливо жить одному невозможно!

Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

- Какая хорошая Ваша семья!

Все овощи говорят по очереди:

- И конечно, в заключение...

- Всем желаем настроенья!

- Смеха!

- Радости!

- Друзей!

- Интереснейших идей!

- Будьте добрыми всегда!

- До свидания, друзья!

Все горожане встают парами и уходят со сцены. Занавес.

Назовите героев, которые выступили перед нами (дети перечисляют овощи, фрукты, ягоды).

Классный руководитель. – Наш праздник продолжается. Каждой семье предлагалось творческое домашнее задание: выполнить плакат, на котором продемонстрировать правила здорового питания или принести фотографию, на которой ребенок является главным участником приготовления блюда. Семье нужно рассказать про свою работу, презентовать её для гостей.

Чтобы творческий конкурс можно было оценить, предлагаю выбрать из числа родителей – членов жюри (Достаточно 5 человек), которые будут оценивать представленные работы.

Критерии для оценивания:

Презентация (выступление), особенно высоко оценивается выступление детей совместно с родителями;

Оригинальность;

Глубина раскрытия темы;

Эстетическое оформление.

По окончании выступлений жюри огласит 3-х победителей из числа выступавших. Все семьи, подготовившие творческие работы будут награждены сувенирами.

Хочется добавить, что на нашем празднике много полезных продуктов – булочки, соки, фрукты, которыми вы можете угощаться.

После выступления семей и подведения итогов, проводится игра «Садовники». Мы с детьми посещали музей Мамина-Сибиряка, в котором проходил праздник «Неизвестные сказки». Экскурсовод познакомила нас с игрой «Садовники». Это игра очень понравилась детям. Предлагаю её вспомнить и поиграть.

У каждого ребенка карточка с названием овоща или лекарственного растения: крапива, подорожник, одуванчик, клевер, лопух, баклажан, помидор, картофель, капуста, морковь, свекла, огурец, репа, тыква, редька, редис, горох, бобы, кабачок, перец, патиссон.

Я садовником родился.

Не на шутку рассердился.

Все мне овощи, а тем более сорняки надоели, кроме... Называется овощ или лекарственное растение.

Если у ребенка карточка с произнесенным растением, он отвечает:

- Ой!

- Что с тобой?

- Влюблена.

- В кого? (Ребенок называет другой овощ или лекарственное растение)

- В картофель. Игра продолжается. Если ребенок запаздывает с ответом, у него забирается одна деталь одежды – фант. В конце игры фант возвращается, если ребенок отгадал загадку.

Предлагаются загадки:

1) Белый цветочек каждый знает,

На нем все девушки гадают. (ромашка)

2) Не цветок у вас в руке, а облачко на стебельке.

Ветру дунуть захотелось – оно тут же разлетелось. (одуванчик)

3) На лугу кружочком синие звоночки. (колокольчики)

4) На поле ржи и там и тут синие цветы растут. (василек)

5) Ловит солнышко лучистое,

Зрея на опушке.

Покраснеет – и душистое

Попадает в кружки. (земляника)

6) Растут на ветках группками,

Покрытые скорлупками. (орехи)

7) Кафтан на мне зеленый

И сердце, как кумач,

На вкус, как сахар, сладок,

На вид похож на мяч. (арбуз)

8) Золотое решето черных домиков полно. (подсолнух)

9) Желто, да не масло, хвостато, да не мышь. (репа)

10) Снаружи красна,

Внутри бела,

На голове хохолок – зелененький лесок. (редис)

11) Золотая голова, велика, тяжела,

Золотая голова, отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. (тыква)

12) Белый тощий корнеплод,

Под землей растет,

И хотя он очень горек,

В пищу нам он очень годен.

Все, от взрослых до ребят,

С холодцом его едят. (хрен)

13) Он и сочен, и душист,

А снаружи золотист.

К нам приехал этот фрукт

Из далекой Африки. (апельсин)

14) Я пузатый, желтый фрукт:

Кислый, но полезный.

Если горло заболит,

Прогоню хандру я в миг. (лимон)

15) Плод этот сладкий, и круглый, и гладкий.

Внутри он душистый, снаружи пушистый.

А середка плода, словно камень, тверда. (персик)

16) Золотистый и полезный,

Витаминный, хоть и резкий,

Горький вкус имеет он...

Обжигает... Не лимон. (лук)

17) Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг встал.

Любят овощ Ваня, Жан...

Так ведь это... (баклажан)

- Чем полезны овощи? Чем полезны лекарственные растения: крапива, мята, клевер, одуванчик?

Классный руководитель. – Предлагаем викторину для взрослых и детей «Угадай по описанию».

1. Этот овощ широко используют для приготовления приправ к разным блюдам, а южноамериканские индейцы в 1532 г. с его помощью одержали победу над испанскими завоевателями: они насыпали молотые плоды растения на тлеющие угли жаровен, ветер нес едкий белый дым, вызывающий кашель, чихание и слезотечение в сторону неприятелей, и те, бросив оружие, обратились в бегство. Назовите этот овощ. (Красный стручковый перец)

2. Про это дерево арабы говорят: «Царица оазиса купает свои ноги в воде, а прекрасную голову – в огне солнечных лучей». Согласно священной книге мусульман Корану, Аллах сделал его из оставшейся после создания человека глины, и пророк Мухаммед, призывал людей чтить это дерево, называя его теткой. Плоды этого дерева употребляют в пищу, а сок, вытекающий из надреза на стволе, используют для получения сахара. О каком дереве идет речь? (Финиковая пальма)

3. Обычай подносить дорогим гостям этот продукт с хлебом сохранился и в наше время, но не все знают, что он символизирует: на царских пирах средневековой Руси пожалование царем хлеба означало выражение гостеприимства, расположения, а пожалование этого продукта выражало любовь. Назовите его. (Соль. Отсюда происхождение фразы: «Ушел не солоно хлебавши»)

4. В России эти овощи разводят со времен Ивана Грозного. Свое греческое название они получили за зеленый цвет: в переводе на русский оно означает «незрелый». А один из ученых на сказочном острове Лапуту, который посетил Лемюэль Гулливер в своем 3 путешествии, намеревался получить из них солнечный свет. (Огурцы)

5. Это, пожалуй, самое распространенное в наших садах дерево великий древнегреческий поэт Гомер называл ясноплодным. С помощью этого плода герои русских сказок могли видеть события, происходящие в далеких странах. Если верить легендам, это дерево оказало большое влияние на историю человечества – ведь именно оно было деревом познания добра и зла в Библии, его плод стал причиной Троянской войны, а английский ученый Ньютон благодаря ему открыл закон всемирного тяготения. О каком дереве идет речь? Как называют плоды? (Яблоня, яблоки)

6. Этот злак издавна засорял поля пшеницы и ячменя, в переводе на русский язык его название означало «терзающий». Но в морозные годы людям поневоле приходилось есть семена «сорняка», который постепенно стал культурным растением. Ни один обед в нашей стране не обходится без продукта из муки этого «сорняка». Люди так привыкли к нему, за границей тоскуют о нем. (Рожь)

7. Случай исключительный: этот овощ, попавший в Европу во второй половине 16 века, имеет такие заслуги перед человечеством, что ему поставлены сразу 3 памятника – во Франции под Парижем и в городе Гарце; а знаменитый немецкий композитор Иоганн Себастьян Бах посвящал ему свои произведения. Назовите овощ. (Картофель)

8. В косметических целях используются ярко-красные плоды этого широко распространенного листового дерева семейства розоцветных плоды полезны при авитаминозах, гипертонии. Ягоды благотворно влияют на кровеносные сосуды, увеличивая их эластичность. Мелко изрубленные листья этого растения кладут в картофель для предохранения от порчи. Цветы заваривают и пьют как чай при простуде. (Рябина обыкновенная)

9. Практически все знают это лекарственное растение, которое, судя по названию, очень недоброжелательно относится к животным. В народе говорят: «Как не испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без... этого растения». Его отвар пьют при расстройстве нервной системы, бессоннице. О каком растении идет речь? (Зверобой продырявленный)

10. Это и сорняк, и лекарственное растение одновременно. Русское название происходит от древнерусского слова «коприна» - шелк. Из стеблей этого растения получают волокно для выработки тканей.

Даже в сказках об этом говорится. Например, в сказке Андерсена «Дикие лебеди». Это растение прекрасно останавливает кровотечение, насыщает ваш организм витаминами. Поэтому весной, когда витаминов организму не хватает, из этого растения можно приготовить вкусные и полезные блюда. (Крапива)

11. Эта ягода одна из любимейших ягод в Сибири, называют ее виноградом Севера. И действительно, по пищевым и лечебным целям она не уступает солнечной ягоде. В нашей области растет в зоне хвойных лесов. Собирают ягоды 2 раза в год – осенью и весной. (Клюква)

12. Это красивое лиственное дерево с темной корой и раскидистой кроной. Растет в северных районах области, высаживается для озеленения. Цветки этого дерева – старинное народное средство при простуде. (Липа)

13. Корнеплоды богаты витамином А, С, В1, В2. Вареный овощ в народной медицине назначают при общем упадке сил, расстройстве желудочно-кишечного тракта. Его надо сажать рядом с луком и горохом. (Морковь)

14. Находящиеся в стручках семена так богаты белком, что это растение порой называют «огородное мясо». (Фасоль)

Рефлексия.

Классный руководитель. – Спасибо за ответы. Я думаю, что и взрослые и дети, узнали для себя что-то новое об известных растениях.

– Вы видите на доске прикреплен цветочек. Что в нем не хватает, для того, чтобы его можно было назвать красивым? (Лепестки)

– Предлагаю сделать цветочек красивым и добавить лепестки. А что нужно написать на лепестке, если цветок называется «Правильное питание»? (Правила правильного питания)

– Выберите понравившийся лепесток, напишите правило правильного питания и приклейте к сердцевине. Какой красивый цветочек получился! Я желаю каждому из Вас крепкого здоровья!

– Наш праздник подходит к концу. Предлагаю игру «Говорящий микрофон». Каждому участнику сегодняшней встречи высказаться и поделиться впечатлениями о празднике в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании». И поможет нам в этом – обычный микрофон. Я даю микрофон Вам, вы говорите свое впечатление о празднике и передаете другому.

После проведения игры «Говорящий микрофон» состоится подведение итогов, обобщение сказанного.

– Что нового сегодня узнали? О чем задумались? Нужно ли заниматься по программе? Есть ли польза? Обратите, пожалуйста, на разнообразный набор продуктов, на употребление свежей зелени с приходом весны. В свободное время знакомьтесь с рецептами блюд из полезных продуктов и активно включайте их в семейный рацион. Наш праздник подошел к концу. Я предлагаю всем гостям угощение: выпечка, соки, фрукты.

Приложение №1

Первичная диагностика в форме анкетирования родителей перед началом работы по программе «Разговор о правильном питании»

1. Какие правила здорового питания Вы знаете? Напишите.
2. Какое значение, по Вашему мнению, имеют фрукты в рационе питания ребенка?
3. Какое значение, по Вашему мнению, имеют овощи в рационе питания ребенка?
4. Какие продукты питания предпочитают употреблять в вашей семье?
5. Назовите любимые блюда папы.
6. Назовите любимые блюда мамы.
7. Назовите любимые блюда детей (ребенка).
8. Завтракает ли дома Ваш ребенок?
9. Какие блюда, с удовольствием, съедает ребенок на завтрак?
10. Какие продукты остаются нетронутыми после завтрака?
11. Просит ли ребенок купить ему чипсы, мороженое, газированную воду? Как часто?
12. Какую кашу употребляет Ваш ребенок с удовольствием? А Вы, родители?
13. Используете ли Вы сухофрукты, ягоды, в приготовлении каш?

14. Назовите обычное время ужина. Какие блюда употребляете?
15. Нужно ли ребенку положить в портфель яблочко, банан для перекуса в школе? Или это лишнее?
16. Назовите время между приемами пищи членами Вашей семьи.
17. Как, по-вашему, мнению, важна ли временная регламентация между приемами пищи?
18. Моет ли Ваш ребенок с мылом руки перед едой?
19. Бывают ли в Вашей семье случаи, когда руки кто-то из членов семьи не вымыл?
20. Как Вы считаете, нужно ли соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы? Почему?
21. Нужно ли проводить занятия с детьми и подробно рассказывать им о культуре питания?

Приложение №2

Итоговая диагностика в форме анкетирования родителей после проведения праздника: «Здоровое питание – здорово!» в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании» (один лист для мамы, один лист для папы)

1. Какие правила здорового питания Вы знаете? Напишите.
2. Какое значение, по Вашему мнению, имеют фрукты в рационе питания ребенка?
3. Какое значение, по Вашему мнению, имеют овощи в рационе питания ребенка?
4. Какие продукты питания предпочитают употреблять в вашей семье?

5. Назовите любимые блюда папы.
6. Назовите любимые блюда мамы.
7. Назовите любимые блюда детей (ребенка).
8. Завтракает ли дома Ваш ребенок?
9. Просит ли ребенок купить ему чипсы, мороженое, газированную воду? Как часто?
10. Используете ли Вы сухофрукты, ягоды, в приготовлении каш?
11. Назовите обычное время ужина. Какие блюда употребляете?
12. Нужно ли ребенку положить в портфель яблочко, банан для перекуса в школе? Или это лишнее?
13. Назовите время между приемами пищи членами Вашей семьи.
14. Как, по-вашему, мнению, важна ли временная регламентация между приемами пищи?
15. Моет ли Ваш ребенок с мылом руки перед едой?
16. Бывают ли в Вашей семье случаи, когда руки кто-то из членов семьи не вымыл?
17. Как Вы считаете, нужно ли соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы? Почему?
18. Нужно ли проводить занятия с детьми и подробно рассказывать им о культуре питания?
19. Есть ли необходимость в занятиях по программе «Разговор о правильном питании»? Какая?
20. Какие впечатления у Вас остались после праздника: «Здоровое питание – здорово!».
21. Какие этапы праздника Вам особенно понравились? Почему?
22. Реализовали ли Вы свое желание участия в празднике в полном объеме?
23. Чтобы Вы еще включили еще в программу праздника?

24. Какая часть праздника показалась Вам неудачной? Почему?
25. Изменилось ли поведение детей в отношении полезных продуктов в пользу их употребления при знакомстве с программой «Разговор о правильном питании»?
26. Бывают ли случаи, когда ребенок на завтрак не употреблял в пищу кашу, а сейчас с удовольствием кушает, или даже сам просит её приготовить?
27. Была ли на празднике новая полезная информация для Вас?
28. Какие мероприятия по программе Вы бы предложили в следующем учебном году?
29. Готовы ли Вы к дальнейшему сотрудничеству с классным руководителем?
30. Ваши пожелания, замечания.

Приложение №3

Итоговая диагностика в форме анкетирования детей после проведения праздника: «Здоровое питание – здорово!»

Задание: подчеркните высказывание, с которым вы согласны.

Если встретится _____ нужно вписать слово.

1. Я с удовольствием ем дома.
2. Из молочных продуктов мне нравится _____.
3. Я регулярно кушаю.
4. Я редко все съедаю.
5. Я всегда мою руки перед едой.
6. Я иногда мою руки перед едой.
7. Я сам мою руки перед едой.
8. Мама моет фрукты перед употреблением.
9. Меня не надо уговаривать кушать.
10. Во время еды я не тороплюсь.
11. Во время еды я стараюсь есть быстро.
12. После ужина моя тарелка пуста.
13. После ужина мама не понимает: «Ел я или нет?»
14. За день я могу съесть много конфет.
15. Мама часто готовит кашу _____.
16. Мама каши почти не готовит.
17. Я люблю пить _____.
18. Мои любимые блюда: _____