

ПАРИЛОВА Снежанна Васильевна,
воспитатель,
СЛОТИНА Дарья Николаевна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад КВ №90»,
г. Братск, Иркутская обл., Россия

«ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»
Сценарий семинара-практикума для родителей

Цель: привить здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о полезной и вредной пище.
2. Закреплять знания о пользе овощей и фруктов, о наличии витаминов в продуктах.
3. Способствовать вовлечению родителей в игровую деятельность.

Оборудование: набор фруктов и овощей к игре «Заморочки из корзины»; набор предметных картинок к игре «Вкусный обед»; карточки красного и зеленого цвета, два обруча к игре «Вредные и полезные продукты»; игрушка-кукла «Витаминка»; буклеты «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

План:

1. Теоретическая часть. Консультация для родителей «Витамины и полезные продукты».
2. Практическая часть. Игры - задания для родителей: «Заморочки из корзины», «Вкусный обед», «Вредные и полезные продукты».
3. Итог. Игра с родителями «Слово-эстафета». Вручение буклетов «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

Теоретическая часть. Консультация для родителей «Витамины и полезные продукты».

Воспитатель: «Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас у нас в гостях! Спасибо, что нашли время и пришли на собрание, тема которого мы узнаем, отгадав загадку:

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ...»

Ответ родителей: «Витамины».

Воспитатель: «Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ - белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «ВИТА» поллатыни значить жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.

Во всех продуктах содержатся те или иные витамины, которые полезны для нашего здоровья. Сейчас некоторые родители расскажут нам о витаминах».

Выступление 1 родителя: «Витамин «А» улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу».

Витамин «А»: «Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре.

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить».

Выступление 2 родителя: «Витамин «С» повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости».

Витамин «С»: «А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!»

Выступление 3 родителя: «Витамин D – жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза».

Витамин «Д»: «Д» находится всегда

В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и в сыре».

Выступление 4 родителя: «Недостаток витаминов группы «В» приводит к нарушению нервной системы, бессоннице, ухудшается состояние кожных

покровов, появляется, затруднение дыхания, учащенное сердцебиение при малейшей физической нагрузке, отсутствие аппетита. Также при недостатке витаминов этого комплекса появляется светочувствительность, повышенная утомляемость, головокружение».

Витамин «В»: «Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» – в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Практическая часть.

Воспитатель: «Предлагаем Вам сейчас поиграть в игру «Заморочки из корзины».

В корзине находятся продукты. Воспитатель предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине.

Воспитатель: «Молодцы! Хорошо справились с заданием! Действительно, ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Скажите, кто так вкусно готовит:

Щи капустные,

Румяные котлеты,

Салаты, винегреты,

Все завтраки обеды?» (*Повар*).

Проводится игра «Вкусный обед».

Воспитатель: «Нам с вами сейчас предстоит приготовить обед из овощей и фруктов. Мы приготовим борщ и компот. Какие продукты нужны для компота и борща? На столе разложены карточки с изображением продуктов для приготовления обеда. Нужно выбрать себе карточку.

Я напоминаю вам правила игры: 1. Под музыку ходим по залу в произвольном направлении. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям — обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот. Проверьте, правильно ли вы заняли место! И я проверю, все ли вы продукты правильно положили в борщ и в компот. Вы правильно приготовили блюда. А теперь нужно быстро выбрать себе пару и обменяться карточками. Игра повторяется сначала.

Родители играют.

Воспитатель: «Весело мы с вами поиграли. Вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания об овощах и фруктах.

Наши малыши растут так быстро, им нужно много сил для роста и развития. Каждый из Вас – папа или мама, бабушка или дедушка хотят накормить малыша повкуснее. К сожалению, не всегда эта пища полезна малышу, иногда вкусное лакомство может привести к проблемам в здоровье ребенка. А вот основные пищевые пристрастия, любимые и нелюбимые продукты, которые определяют будущее здоровье и особенности обмена веществ, в основном закладываются в детстве. Именно родные и могут привить малышу основы правильного питания».

Проводится игра «Вредные и полезные продукты». Родителям раздаются карточки зелёного и красного цвета. Педагог называет продукты, если продукт полезен - поднимается зелёная карточка, если нет, то красная (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, чипсы, кока-кола, кириешки, газированные напитки, рыба, молочные продукты).

Итог.

Воспитатель: «Молодцы! Что нужно сделать, чтобы Ваш ребёнок был здоровым?»

Проводится игра «Слово-эстафета». Родители стоят в кругу. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я... .»

Воспитатель: «Какие открытия вы для себя сделали? Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?»

Родители высказывают свои чувства, эмоции и ощущения о проведенной встрече.