**Сценарий родительского собрания о правильном питании Младшая группа, 3-4 года**

**Время проведения**: март-май.

**Форма проведения:** познавательно-игровой конкурс.

**Цель:** активизация участия родителей в воспитании у детей привычки употреблять в пищу полезные продукты.

**Задачи:** укреплять здоровье детей; способствовать их гармоничному физическому развитию; обогащать педагогический опыт родителей по теме собрания; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового питания в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

**Участники:** родители, воспитатель, врач-педиатр, дети.

**Место проведения**: собрание — в музыкальном или хореографическом зале, чаепитие — в помещении группы.

**План проведения**

1. Вступительный этап.

2. Основная часть:

• введение в проблему;

• консультация врача-педиатра «Разговор о детском питании»;

• обратная связь с родителями;

• обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»;

• игровая мини-программа.

3. Подведение итогов собрания.

**Ход мероприятия**

**I. Подготовительный этап**

1. Анкетирование родителей «Питание в семье» (приложение 2).

2. Разработка сценария валеологического развлечения в рамках проекта «Полезное питание».

3. Оформление памятки для родителей по организации питания детей.

4. Задание родителям: вместе с ребенком дома приготовить салат «Здоровье» по своему авторскому рецепту для дегустационного стола.

5. Приготовление каждой семьей угощения для чаепития.

6. Подготовка текстовых информационных материалов.

7. Проведение конкурса фотографий на темы: «Мы самые здоровые», «Разговор о правильном питании».

***Примерный текст объявления***

Уважаемые родители!

Обратите внимание: у нас в детсаде фотосостязание!

Его название — «Самые здоровые».

- Кто любит правильно питаться?

- Мы!

- Кто по сезону может одеваться?

- Мы!

- Кто летом в речке купается,

Овощами и фруктами весь год питается?

- Мы! Мы! Мы!

— Молодцы!

На конкурс свои доказательства несите,

не опоздайте,

Заявку до... (число) подайте.

А чтобы на фото узнали все вас,

Попробуйте стих сочинить сей же час1.

8. Изготовление приглашений каждой семье с текстом следующего содержания:

«Уважаемые... (И.О.)!

Если вы заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья вашего ребенка, приглашаем вас к разговору о правильном питании детей.

Наша встреча состоится... (дата, месяц) в... (время) часов.

Вас ожидает:

• встреча с врачом-педиатром;

• презентация проекта «Полезное питание»;

• совместное валеологическое развлечение на тему...

Воспитатели и ребята группы №...».

**II. Организационный этап**

1. Оформление информационно-методической выставки, выставок «Детская посуда», «Совместное творчество детей и родителей» (работы, выполненные из разных круп на тему «Мы фантазеры», из соленого теста на темы: «Мы лепили и катапи — в печке русской выпекали», «Полезные продукты в сказке и наяву»), фотовыставок «Мы самые здоровые», «Разговор о правильном питании»; картотеки блюд, которые используются в организации питания в детском саду.

2. Сервировка тематического детского стола ко дню рождения.

3. Оформление дегустационного стола.

4. Оформление зала и подготовка оборудования и материалов.

**III. Вступительный этап**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвященном проблеме детского литания.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест».

Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем.

(Родители здороваются с соседями справа и слева.)

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг Другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» - «здоровья желаю».

**IV. Основная часть**

**Введение в проблему**

***Вариант 1***

Недавно на занятии по валеологии ребята старшего дошкольного возраста искали ответ на один интересный вопрос. 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: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «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 зависят 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 на собрании мы поговорим о полезных для детей продуктах питания.

***Вариант 2***

О том, что правильное питание — залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребенка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, — это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями. забывая о том, что дома ждет ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Доктор Спок сравнивает аппетит ребенка с мышкой, прячущейся в норке, а маму — с кошкой. Пока кошка сидит рядом и следит за мышкой, та не выйдет из норки. Она выбежит, когда кошка отойдет подальше.

(Воспитатель представляет обобщенные результаты анкетирования родителей (приложение 2). Проводится обсуждение полученных результатов.)

**Консультация врача-педиатра на тему «Разговор о детском питании»**

(Цель: познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольного возраста. В ходе консультации затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении (разнообразие меню, калорийность, выполнение норм по основным продуктам питания и др.), питания детей в семье (соблюдение режима питания, употребление в пищу полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение заболеваемости и т. п.).

Выступление сопровождается показом диаграмм, пирамиды питания и другими видами наглядных примеров (может быть снят и показан видеофильм о питании детей в детском саду, об употреблении в пищу вредных и полезных продуктов).)

***Обратная связь с родителями***

— Нужно ли спрашивать ребенка, что приготовить ему, например, на завтрак? (Да, мы даем понять ребенку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот четкий вывод.)

Часто мамы проявляют повышенный интерес к питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мама в соответствии с советами врача станет готовить ребенку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту.

— Что делать, если ребенок плохо и медленно ест? (Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребенок съел все. Во время еды подбадривайте и хвалите ребенка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.)

В нашей группе вот уже несколько лет реализуется совместный проект детей, родителей и педагогов на тему «Полезные продукты». Ребята уже изучили такие темы, как «Овощи и фрукты — витаминные продукты», «Молоко», «Хлеб», «Рыба».

(Воспитатель предлагает родителям обсудить памятку, которая появилась в процессе работы над данным проектом. Родители по очереди зачитывают пункты памятки, высказывают свое мнение. Можно предложить дополнить памятку.)

**Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»**

• Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

• Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

• Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты — это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

• Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

• Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

• Важны осознание родителями проблемы и желание ее решить.

• Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание), положительный пример взрослого.

• Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

(Звучит музыка.)

**Игровая мини-программа**

***Вариант 1.*** Совместное развлечение «Любим овощи и фрукты — витаминные продукты» (приложение 1).

***Вариант 2.*** Познавательно-игровой конкурс. Может быть проведен с родителями или с родителями с детьми. В этом случае в сценарий конкурса следует включить музыкальные и подвижные игры, песни, танцы, эстафеты на тему «Питание».

**V. Подведение итогов собрания**

(Принятие решения собрания. Родителям вручаются памятки по организации детского питания (приложение 3). Дегустация блюд и чаепитие.)

**Приложение 1. Сценарий совместного развлечения «Любим овощи и фрукты - витаминные продукты»**

**Время проведения:** конец учебного года (апрель-май), проводится как часть родительского собрания.

**Форма проведения:** музыкально-познавательное развлечение с элементами театрализации.

**Цели:** формировать элементарные представления детей о пользе овощей и фруктов для роста и здоровья; воспитывать у детей и родителей сознательное отношение к выбору продуктов питания; развивать творческие способности детей.

**Действующие лица:**

Мама — первый воспитатель.

Муха — второй воспитатель.

Папа и зайчонок — воспитанники группы.

Место проведения: помещение группы.

Организация: в группе подготовлены места для родителей, свободное место для выступлений и игр детей. Создана обстановка, изображающая дом (плита, стол и т. п.).

**Ход мероприятия**

**Ведущий.** Жила-была одна заячья семья: папа, мама и ребенок — зайчонок.

*(Выходят герои.)*

Папа-заяц целыми днями на работе пропадал, а мама-зайчиха по хозяйству хлопотала.

*(Инсценировка.)*

**Овощи**

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу, ох!

Вот овощи спор завели на столе,

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка, капуста, морковка, горох,

Петрушка и свекла, ох!

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу, ох!

Накрытые крышкою в душном горшке,

Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка, капуста, морковка, горох,

И суп овощной оказался не плох!

**Ведущий.** Сварила мама-зайчиха вкусный, полезный овощной суп. Собралась зайчонка кормить. Поставила перед ним тарелочку с супом, а сама пошла посуду мыть. А зайчонок суп есть не хочет. Что же ему с супом сделать? И тут он придумал! Взял тарелочку да и вылил за окошко.

(Зайчонок выливает суп, потирает руки, садится обратно за стол. Возвращается зайчиха, смотрит на пустую тарелку, гладит зайчонка по голове, дает ему конфетку.)

**Ведущий.** Ноне знал зайчонок, что под окном муха живет, и каждый день она за зайчонком то суп, то котлетку, то кашу, а то и компот допивала. Вот и выросла до огромных размеров.

(Влетает муха.)

**Муха**. 3-з-з-з-здравствуйте! А вот и я! Посмотрите, какая я сильная стала, и большая. Теперь я тут командовать буду! А тебя, мой з-з-з-з-з-айчоночек, я к себе з-з-з-з-з-аберу. Силенок у тебя маловато, ты же ничегошеньки не ел, так что даже сопротивляться не будешь. А я посплю, пожалуй, чуток.

**Ведущий.** Ну уж нет, ничего у мухи не получится. Мы сейчас зайчонку расскажем, что нужно кушать, чтобы стать сильным, крепким и здоровым. Правда, ребята?!

**Дети.**

Всем давно известно, что овощи полезны.

И капуста и лучок, и чеснок и кабачок,

И картошечка и репка витамины дарят деткам!

**Ведущий.**

Наши ягоды всегда

Дружат с малышами,

Приглашаем их сюда.

Убедитесь сами!

(Выходят дети, на груди висят картинки с изображением ягод и фруктов.)

**Клубника.**

Самой первой созреваю,

Деток вкусно угощаю!

**Малина.**

На веточке-качалке

Качаюсь я, качаюсь.

И ягодкой-малиной

Сладкой называюсь.

И пока малина зреет,

Надо ягоды сушить,

Ведь зимой ребят сумею

От простуды я лечить.

**Смородина.**

Бывает смородина разная:

Черная, белая, красная,

И всем давно известно —

Смородина полезная!

**Облепиха.**

Полюбуйся, посмотри-ка!

Созревает облепиха.

С золотистым боком

И с душистым соком!

**Ведущий.**

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо с фруктами дружить!

**Слива.**

Аппетитна и красива

Фиолетовая слива.

Постоянно я в заботе —

Буду ли вкусна в компоте?

**Груша.**

Я сочная вкусная груша,

Дети любят грушу кушать!

**Арбуз.**

Я красавец-арбуз,

Замечательный на вкус.

**Ведущий**. Зайчонок, теперь ты знаешь, что нужно кушать, чтобы стать здоровым, сильным и умным.

**3айчонок**. Да!

**Ведущий.** А в обиду мы тебя не дадим. Ребята, вставайте в круг, будем муху прогонять!

**Все вместе.**

Любим овощи и фрукты,

Витаминные продукты.

Вырастаем, подрастаем —

Злую муху прогоняем!

**Муха**. А-а-а-а-а-а! Что з-з-з-з-з-десь происходит? Ведущий. Не отдадим тебе зайчонка! М у х а. Да я пошутила! Очень мне нужен этот зайчонок! У меня и своих дел полно. Улетаю, улетаю... (Выходит.)

**Ведущий.** Молодцы, ребятки! Злую муху не испугались. (Муха возвращается.)

**Муха.** А кто вам сказал, что я з-з-з-злая? И вовсе это не так. Я очень даже добрая. Просто надо было з-з-з-з-зайчонка проучить, а то он вовсе ничего полез-з-з-з-зного не ел. А это вам от меня! Угощайтесь, пожалуйста!

*(Раздает угощение ребятам.)*

Ну, все, мне пора! До свидания!

**Приложение 2. Анкета для родителей «Питание в семье»**

Уважаемые родители!

Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?

2. Какое имеете вы представление о пищевой ценности продуктов?

3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?

4. Как вы выбираете продукты?

5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию — гамбургерам, хот-догам, пицце?

6. Знаете ли вы о вкусах своего ребенка?

7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?

8. Рассказываете ли вы своему ребенку о полезных свойствах продуктов?

9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?

10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?

11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?

12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

**Интервьюирование родителей**

1. К сожалению, в настоящее время продолжает наблюдаться тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Очень часто врачи констатируют наличие у детей проблем с желудочно-кишечным трактом. Как вы считаете, с чем это связано?

2. Безусловно, состояние желудочно-кишечного тракта зависит от выбора продуктов. По каким критериям вы оцениваете их качество?

3. Учитываете ли вы при составлении меню сбалансированность всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов?

4. Составляют ли овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?

5. Заботитесь ли вы о разнообразии блюд?

6. Удается ли вам в каждый прием пищи подавать свежеприготовленное блюдо?

7. Кто из членов семьи участвует в составлении домашнего меню?

8. Очень часто нелюбимые у детей блюда являются наиболее полноценными и питательными. На ваш взгляд, надо ли приучать ребенка к этому блюду, воспитывать вкус к здоровой и полноценной пище?

9. Имеет ли место в традициях вашего дома семейный ужин?

10. В какой атмосфере проходит прием пищи в вашей семье, и какое значение вы в это вкладываете?

**Интервьюирование детей**

1. Что ты любишь больше всего кушать?

2. Как ты думаешь, эта еда полезна или нет?

3. Помогаешь ли ты маме готовить еду?

**Приложение 3. Памятки для родителей**

**Памятка 1. Пять правил детского питания**

Правило 1**.**Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3.Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов — есть плохие повара.

**Памятка 2. Как не надо кормить ребенка.**

*Семь великих и обязательных «НЕ»*

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. Не ублажать. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть — все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Памятка 3**

**Надо приучать детей:**

• участвовать в сервировке и уборке стола;

• перед едой тщательно мыть руки;

• жевать пищу с закрытым ртом;

• есть самостоятельно;

• есть только за столом;

• правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

• вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

• закончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.