**Родительское собрание-праздник по теме "Хочешь быть здоров – правильно питайся"**

**Цели:**

* организовать совместный досуг детей и родителей;
* дать возможность родителям познакомиться с программой «Разговор о правильном питании», узнать о семейных традициях, организации правильного питания в семье;
* формировать у детей и родителей основы здорового питания;
* развивать чувство юмора, уважение друг к другу.

**Форма проведения**: собрание-праздник

**Подготовительная работа учителя** (совместно с родительским комитетом класса): оформление класса, подготовка выставки рисунков учащихся на тему: «Любимые блюда семьи», подготовка сценария.

**Предварительная подготовка**: каждой семье заранее дается задание - составить свою визитную карточку, подобрать пословицы о семье, вспомнить детские песни, приготовить фирменное семейное блюдо.

**Оборудование:**

* измерительная лента;
* аудиокассета с детскими песнями;
* альбомные листы для каждой семьи;
* цветные карандаши;
* десять луковиц;
* корзина;
* макароны;
* нитки.

**Ход собрания**

**1. Вступительное слово учителя.**

Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть вас в стенах нашего класса. Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Благодаря программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО, мамы и папы познакомятся с правилами питания, как залоге здоровья на долгие годы. Нас ждут интересные конкурсы, шутки, улыбки и звонкий смех. Желаю всем хорошего настрое­ния и успехов.

**2. Проведение праздника**

А сейчас наши дети расскажут вам, что значит для них слово «семья».

(дети читают стихи)

Аббасов Руслан

Когда родилась наша дружная семья,
Рядом с папой и мамой не было меня.
Часто я смотрю на фото их красивое,
И немножко злюсь, и чуть-чуть завидую.
Спрашиваю папу: «Где я был тогда?»
Отвечает папа: «Не было тебя!»
Как же может быть такое, чтобы без меня
Родилась такая дружная счастливая семья?

Сайдуллаева Арина

Сегодня в доме – выходной,
Сегодня – воскресенье.
Мы с папой на кухне колдуем вдвоем,
Для мамы готовим печенье.

Тихонов Олег

Мы на стол накрываем и ставим цветы,
Печенье кладем на блюдо.
Мы маме подарим любовь и букет,
А мама… помоет посуду.

Учуваткин Алексей

Сегодня праздник у меня,
Сегодня день рождения!
Придет поздравить вся семья,-
Готовим угощенье!
Две бабушки мои придут
И два солидных деда.

Махмутова Мария

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

*Мальчик-ведущий*. Мы могли бы говорить о семье еще больше, но нам хотелось бы дать слово и нашим гостям – родителям.

**3. Блицинтервью для родителей (проводят дети)**

* Что вы понимаете под «режимом питания?»
* Сколько раз в день необходимо ребенку питаться?
* Какие блюда лучше давать детям на завтрак?
* Что необходимо ребенку съесть на обед?
* Какие продукты больше всего любит употреблять в пищу ваш ребенок?
* Какие питательные вещества должны поступать в организм человека с пищей?
* Почему человеку нужно питаться?
* Что такое «витамины»?
* Какое питательное вещество необходимо для улучшения мозговой деятельности?
* Знакомы ли вы с программой «Разговор о правильном питании?

**Блицинтервью для детей (проводит учитель)**

* Какое любимое блюдо у мамы, папы?
* Из какой крупы варят манную кашу?
* Можно ли целый день есть одни конфеты?
* Самое фирменное блюдо вашего дома?

*Девочка-ведущая*. А сейчас мы объявляем конкурсы для пап и мам, и, конечно же, для нас – ваших детей.

**4. Проведение конкурсов.**

В каждом конкурсе участвуют 3-4 семьи. Задание выполняется на время.

**Жюри:**  представители от родительского комитета класса.

**Конкурс «Визитная карточка»**

**Ведущий.** Предлагаю вам представить свои команды, то есть дать характеристику каждого члена семьи: имя, возраст, род занятий, увлечения, как организовано правильное питание в вашей семье.

Представление.

**Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».**

**Ведущий**. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на ли­сте бумаги.

(Команды рисуют обед своей семьи, затем представитель от команды рассказывает и доказывает правильность выбора блюд для обеда). Выставка рисунков. Победителя конкурса выби­рает жюри.

**Конкурс «Быстрый повар»**

**Ведущий.** А теперь следующий конкурс. Кто за одну минуту нанижет больше макарон на нитку? Конкурс, подведение итогов.



**Конкурс « Пантомима»**

**Ведущий.** А теперь я предлагаю вам показать свое актерское мастерство и проявить фан­тазию в конкурсе «**Пантомима**».

**Первое задание - пофантазировать и изобразить:**

* папа печет блины (первой семье);
* дочь ест кашу (второй семье);



* мама готовит салат (третьей семье);
* мама жарит шашлык (четвертой семье).

**Второе задание - изобразить походку:**

* человека, который только что сытно пообедал (пер­вой семье);
* человека, которому хочется кушать (второй семье);
* человека, который не любит есть борщ (третьей семье);
* человека, который ест банан (чет­вертой семье).

**Третье задание - показать действия. Ребята получают карточки, на которых указано задание (выполняют дети)**

* выбрать иллюстрации с изображением продуктов, где имеются данные витамины.
* разложить картинки с изображением овощей и фруктов в кастрюли с надписями «компот», « борщ».

**Ведущий.** Отлично! У вас все здорово получилось.

**Конкурс «Самая стройная семья»**

**Ведущий.** За последнее время с экранов телевизо­ров нам предлагают множество средств для уменьшения веса и улучшения фигуры. Я не знаю, какими средствами пользуется ваша семья и пользуется ли вообще, но мне кажется, что вы поддерживаете свою форму за счет правильного питания и постоянных за­нятий спортом.

Сейчас члены каждой семейной команды должны как можно плотнее прижаться друг к другу. Можно вырасти вверх, взяв кого-нибудь на руки или посадив на плечи. А я с помощником обмерю каждую семью на уровне та­лии. Сравнив результаты, мы определим самую строй­ную семью.

Объявление итогов конкурса.

**Конкурс «Пословица недаром молвится»
(домашнее задание)**

Проводится аукцион пословиц и поговорок о семье и продуктах питания. По­беждает команда, которая назовет пословицу после­дней. Примеры:

1. Дом вести - не рукавами трясти.
2. Когда семья вместе, и сердце на месте.
3. Дом красив не углами, а пирогами.
4. Дети не в тягость, а в радость.
5. Семейные нелады доведут до беды.
6. В родной семье и каша гуще.
7. Без корня и полынь не растет
8. Хлеб да каша – пища наша.
9. Худ обед, когда хлеба нет. И другие. Подведение итогов.

**Конкурс «Попади в мишень»**

Каждая семья с определенного расстояния бросает де­сять луковиц в корзину. Побеждает самая меткая ко­манда.

**Конкурс « Как я на бал гостей позвал»**

**Задание:** правильно и оригинально сервировать стол и представить «фирменное» семейное блюдо.

**Конкурс «Пир во время безденежья».**

**Задание:** составить меню на день, если в холодильнике почти пусто.

**Конкурс «Песенный»**

**Задание - вспомнить и исполнить как можно больше детских песен, в которых встречаются названия продуктов**: чья команда больше?

**5. Подведение итогов.**

 Всем участникам раздаются памятки о правильном здоровом питании. Праздник заканчивается чаепитием с фирменными се­мейными блюдами.