Родительское собрание в начальной школе по теме «Питание и здоровье наших детей»

**Цели:** дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «режим питания», «рациональное питание», «кулинарно-технологическая обработка»; показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей; дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания; провести мониторинг выполнения режима питания учениками класса.

**Ход собрания**

 1. Психологический настрой родителей:

 - улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;

 - фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.

 2. Кричалка:

 Крикните громко и хором, друзья

 Деток своих все вы любите? (да)

 С работы пришли, сил совсем нет,

 Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

 Я вас понимаю… Как быть, господа?

 Проблемы детей решать нужно нам? (да)

 Дайте мне тогда ответ

 Помочь, откажитесь нам? (нет)

 Последнее спрошу вас я

 Активными все будем? (да)

 Замечательно! Молодцы!

- А, теперь, немного о серьёзном.

 Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере.

 3. Возникает такой образ: (родители закрывают глаза) тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

 Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

 4. Вступительное слово учителя.

 Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания.

 Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 50% детей едят кашу, дети не любят первые блюда. Предпочитают печенье и булочки.

 Я решила изучить вопрос питания детей более глубже. Проанализировав ваши анкеты, я получила следующие результаты.

 Оказывается, что 20% детей завтракают до школы дома. 50% детей не каждый день едят каши. 55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей. 40 % детей имеют недостаточный вес и рост.

 Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

 Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

 5. Посиделки. Организационно-деятельностная игра родителей и детей.

 - А сейчас мы с вами отдохнем, так как издавна на Руси отдыхали. Целый день народ трудился на полях да огородах. А как сядет солнышко, собирался крестьянский люд на веселые посиделки с потехами и забавами, и конечно с угощением. А на посиделки к нам пришли две деревни.

 · Распределение по группам.

 - А вот каждой деревне и первое задание. Придумайте свое название – простое, русское, но с условием – 1 деревня – овощное название, 2 деревня – фруктовое (придумать и нарисовать эмблему своей «деревни»)

 - А теперь давайте познакомимся! Деревня «Яблонька», деревня «Помидоркино». Вот такие славные, да вкусные и полезные названия у наших деревень!

 (вручение «нямликов»)

ü Ярмарка загадок.

 - Давайте вспомним, что относится к самым полезным продуктам? Не случайно у наших деревень такие замечательные названия. Начнем мы с «Ярмарки загадок». Пусть каждая деревня загадывает своим гостям загадки, в которых говорится о полезных продуктах. Побеждает та деревня, которая назовет последнюю загадку.

 Начинаем. Можно использовать, выполненную дома «Вкусную и полезную азбуку».

 (вручение «нямликов»)

ü Конкурс песен «Приятного аппетита».

 - Вот оказывается, сколько загадок про полезные продукты народ придумал! А знаете ли вы, что на Руси на посиделках любили песни петь да сказки рассказывать.

 - Следующее задание спеть песню, деревне «Яблонька»- про остров на котором нужно есть бананы и кокосы постоянно, а деревне «Помидоркино»- «Песенку про мальчишку, который картошку не копал, а на обед прибежал?

 (вручение нямликов)

ü Инсценирование сказок. Домашнее задание.

 Деревня «Яблонька»- сказка «Яблоко». Деревня «Помидоркино» - сказка о том, как помидор стал красным.

ü Конкурс «Собираем урожай».

 - Как говорится, делу время, а потехе час. Распотешились, а пора удаль свою да знания показать. Чтобы вырастить богатый урожай в огороде готовили семена к посеву заранее, прогревали, отбирали лучшие. К сожалению, современные огородники не все секреты богатого урожая сохранили.

 Вот и случается с ними порой и такое… (стих. «Про овощи»)

 Вот мы сейчас проверим знаете ли вы, из каких семян какие растения вырастают. В каждую деревню я передаю лист с наклеенными на него семенами. Ваша задача – подписать название растения рядом с семенами.

 - Неплохо справились с заданием. Молодцы! А сумеете ли вы угадать самые полезные, витаминные продукты, не глядя на них? Вот тут в корзинке лежит много овощей, фруктов. Пусть самый лучший знаток из каждой деревни с завязанными глазами попытается угадать, что именно он достал, каждый может доставать по 3 продукта.

ü Музыкальная пауза. Песня «Урожайная».

ü Конкурс «Знатоки каши».

 - В деревнях парни были сильные да ловкие, а девчата румяные да красивые. Ведь ели то добры – молодцы да красны – девицы полезные продукты,

 кашу да молоко пили.

 Следующее задание «Знатоки каши». Представитель из каждой «деревни» выбирает конверт с заданием.

 Задания.

 1 . Какая крупа получила название царица круп? (Гречка).

 2. Какую крупу китайцы называли золотой? (Пшено).

 3. Какую крупу получают из проса и пшеницы? Как называются каши?

 4. Какую крупу получают из овса и гречихи? Как называются каши?

 (вручение нямликов)

 - Следующее задание «Моя любимая каша». Угадать крупу с завязанными глазами. (Крупы насыпаны на блюдечки).

 (вручение нямликов)

ü Конкурс – дуэль «Молочные продукты».

 - Какие напитки и продукты могут быть приготовлены из молока. Записать на листочки. Побеждает та команда, которая последней назовет молочный продукт.

 Ежедневно непременно

 С аппетитом нужно есть

 Каждый день!

 Йогурт, сыр и простоквашу,

 Молоко, кефир и кашу

 Масло сливочное тоже,

 И сметану, и творожник

 И молочные сосиски,

 Для худых полезны сливки.

 Ежедневно непременно

 Надо есть все

 Что полезно!

ü Практическая деятельность родителей и учащихся (работа в группах).

 - Составить меню для своего на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы детей.

 (вручение «нямликов»)

ü Аукцион.

 - А теперь проведем аукцион!

 За время игры каждая «Деревня» набрала определенное количество «нямликов» (это ваша денежная единица). Выставляется на аукцион этот «Красный ящик». Он достанется той деревне, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Первоначальная цена – 3 нямлика. Кто больше.

 (В ящике находится свиток с надписью «ЗДОРОВЬЕ»)

- ЗДОРОВЬЕ – самая дорогая и важная вещь в нашей жизни. Сегодня мы с вами сделали еще один шаг навстречу здоровью. Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным.

 6. Итог собрания.

Уважаемые родители!

Я благодарна вам за совместную работу и внимание к предложенной теме собрания. Надеюсь, что эта тема была не только интересна, но и полезна для вас и ваших детей, ведь правильное питание совсем не означает дорогое. Конечно, приготовление овощных салатов, разнообразных запеканок потребует от вас большего внимания и времени, но это несомненно окупится здоровьем ваших детей.

 7. Рефлексия.

 · Какие вопросы, затронутые на собрании, на ваш взгляд вызвали наибольший интерес у вас и у вашего ребенка?

 · Помогла ли вам наша встреча решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

 · Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

 СПАСИБО!