**"За здоровьем всей семьей"**

*семейная познавательно – игровая программа (средняя группа)*

**Цель:** создание условий для осознания родителями ответственности за формирование положительного образа доброжелательных семейных отношений и потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**- формировать умения получать удовольствие от совместной с родителями познавательно-игровой деятельности;

 - обобщить знания о правильном питании;

 - развивать сенсорное восприятие детей через использование различных видов анализаторов: зрительного, слухового, тактильного, обоняния, осязания.

**Форма проведения:** семейная познавательно – игровая программа

**Оборудование:** мешочки, муляжи фруктов и овощей; корзины, муляжи продуктов питания; три круга (цвета светофора) с изображением на них продуктов питания; маски овощей; креманки с кусочками фруктов и овощей; декорации леса и медвежьей берлоги.

**Ход праздника:**

Дети с родителями проходят в музыкальный зал и встают в круг.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые! Сегодня такая замечательная погода! Светит солнышко, падает пушистый снежок и т.п. Так и хочется пожелать всем-всем: "Доброго вечера!"

***Коммуникативная приветственная игра***

***«Здравствуйте, ладошки» М.Ю .Картушиной***

**Ведущая:** Сегодня мы с вами собрались на семейную познавательно-игровую программу «За здоровьем всей семьёй». Мы вместе будем играть, отгадывать загадки, и поговорим о правильном питании.

Однажды… Под самый Новый год в берлоге у медведей появился МАЛЫШ. Назвали его Косолапа. Всю зиму медведи спали, а медвежонок рос. Медвежонок рос быстро и набирался ума-разума, потому, что по вечерам медведи-родители любили с сыночком поиграть и научить его разным премудростям.

 Мир вокруг был такой большой, красивый, незнакомый. Косолапе хотелось скорей со всем познакомиться, попробовать мир на вкус. Однажды на кухне в берлоге он увидел красивый мешочек с неведомыми комочками и нечаянно наступил на что-то упругое и мягкое.

Выходит Косолапа, принюхивается, рычит, осматривается по сторонам и находит «волшебный мешочек».

**Косолапа:** Интересно, что это такое?..

**Ведущая:** Здравствуй, Косолапа! Давай я тебе помогу *(развязывает мешочек, заглядывает в него)* Здесь находятся овощи и фрукты и наши ребята, не заглядывая в него, могут определить их на ощупь.

**Игра «Волшебный мешочек»**

 *У каждого родителя в мешочках лежат муляжи овощей и фруктов.* *Предлагается поиграть родителям с детьми.*

**Ведущий:** Дети, кто из овощей и вкуснее и нежней?..

 Кто при всех болезнях будет всем полезней?..

Выходят Овощи: *(роли исполняют дети)*

**Морковь:** Про меня рассказ не длинный, кто не знает витамины?

 Пей всегда морковный сок, будешь, строен и высок.

**Ведущий:** Тут надулся помидор и промолвил строго:

**Помидор:** «Не болтай, Морковка, вздор, помолчи немного!

 Самый вкусный и приятный уж, конечно, сок томатный».

**Капуста:** Я - Королева среди овощей, без меня не сварить вкусных щей.

 А какие вкусные пироги капустные!

**Лук:** Я приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

 Угадали? Я ваш друг, я простой зелёный лук.

**Горошек:** Вот и я - Горошек. Я не хвастунишка.

 Я такой хорошенький, зелёненький мальчишка.

 Если только захочу, всех горошком угощу!

**Ведущая:** Чтоб здоровым, сильным быть,

 Нужно с витаминами дружить.

 Надо овощи любить

 Все без исключенья! В этом нет сомненья.

**Ведущая:** Чтобы расти здоровым и сильным медвежонок Косолапа любил подкрепиться, поэтому всегда съедал кашу, что готовила ему мама-медведица. Каши мама готовила разные.

 - Косолапа, а ты какую кашу любишь больше всего?..

 - А вам, ребята, какая каша нравится?..

**Ведущая:** А сейчас давайте споём песню про кашу.

**Исполняется «Песенка про манную кашу»** сл. и муз. Абеляна

**Ведущий:** Медвежонок знал на вкус и многие другие продукты. А вы, дорогие гости, не ошибетесь?

**Игра «Узнай по вкусу»**

*Нужно узнать по вкусу (с закрытыми глазами), чем угощают. (Ребенок маму, мама – ребенка).*

В креманках на подносе наколотые на зубочистки кусочки продуктов, прикрытые салфеткой (яблоко, банан, курага, картофель, морковь, свекла, зерна кукурузы, хлеб, горох, лук, изюм, капуста, томат и др.) *Игра предлагается детям и родителям.*

**Ведущий:** Давайте поиграем и посмотрим, как ваши родители будут определять, что вы им предложите съесть.

- А сейчас, поменяемся: дети закрывайте глаза и определяйте, что угостят вас родители.

Звучит музыка, появляются родители с цветными кругами «светофора».

1. **родитель:**
2. **родитель:** Для вас полезен будет наш урок.

**3** **родитель:** Мы вам расскажем о светофоре питания.

**1 родитель:** Вот горит зелёный свет.

 Получаем на обед помидоры и капусту,

 Лук и перец очень вкусный.

 Рыбу свежую и мясо, и подсолнечное масло.

 Фрукты, ягоды, салат-всё полезно для ребят.

**2 родитель:** Жёлтый свет - это продукты. Но не овощи и фрукты.

 Сыр, сметана и творог. Глазированный сырок.

 Привезли издалека три бидона молока.

 Это всё полезно очень. Ешьте через день по очереди.

**3 родитель:** Тот, кто хочет толстым стать, должен целый день жевать:

 Плюшки, торт, конфеты, сахар, мясо, жаренное в масле.

 Есть печенье, шоколад, фанту пить и лимонад.

 Красный свет подметит метко - ешь такое крайне редко.

**Все вместе:** Помните все правила - питаться надо правильно!

**Косолапа:** Что же мне делать с этими продуктами?

**Ведущий:** Ребята тебе сейчас помогут разобраться.

***Проводится игра «Продуктовая корзина»***

*В красную корзину надо положить продукты, которые нужно употреблять редко; - в желтую – через день; - в зеленую – полезные продукты, которые можно употреблять ежедневно. Участвуют дети и родители вместе.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вы правильно наполнили корзины продуктами питания. В зеленой корзине лежат самые полезные продукты, которые мы должны есть каждый день. В желтой корзине лежат молочные продукты, которые необходимы также организму, чтобы расти и развиваться. А в красной корзине лежат продукты, которые нужно есть редко, т.к. в большом количестве они могут нанести вред нашему здоровью.

**Косолапа:** Сегодня вместе с вами я многому научился. И понял, чтобы стать сильным, красивым, и здоровым надо правильно питаться. Мне пора возвращаться домой. До свидания!

**Ведущий:** Как жаль, расставаться, но время встречи неумолимо подошло к концу. Надеемся, что вы получили удовольствие от совместной деятельности, больше узнали о правильном питании, получили интересную информацию. До свидания! До новых встреч!