

*Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

«Королевство Здоровейка»

Игра – путешествие



**Подготовила:
Албина Анастасия Ивановна
Педагог дополнительного образования**

С.Саранпауль-2020г.

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто

(Сократ)

ТЕМА: «Королевство здоровейка»

Цель: формирование представлений у детей о здоровом образе жизни.

Программное содержание:

- закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека;
- называть витамины А, В, С, D;
- различать витаминсодержащие продукты питания;
- познакомить, как витамины влияют на организм человека;
- развивать активный и пассивный словарь;
- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Оборудование: картинки витаминсодержащих продуктов;; полочки – красного, зеленого, синего, желтого цвета; витамины-смайлики А, В, С, D; шарики и красного, зеленого, желтого, синего цвета.

Предшествующая работа: чтение стихов, загадок об овощах и фруктах, ягодах; знакомство с обозначением витаминов (А, В, С, D); витаминсодержащими продуктами.

Материалы и оборудование: картинки с изображением витаминов, ежика, вороны, королевы Простуды; картинки овощей и фруктов к игре «Полезные и вредные продукты»; картинки лекарственных растений, картинка доктора; большая банка и шарики для сухого бассейна (красного, желтого, зеленого, фиолетового и синего цветов), коробочки; картинки с продуктами содержащие витамин А, В, С, D, полочки красного, желтого, синего, зеленого и фиолетового цветов, кроссворд.

Ход деятельности:

Педагог: Здравствуйте, друзья мои!

Я очень рада вас видеть, и надеюсь, вы тоже пришли на занятие с хорошим настроением.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в королевство **Здоровейка**.

В этом королевстве много лекарственных растений, а также овощей и фруктов, которые помогают его жителям быть здоровыми, стройными, веселыми.

Жили в этой стране Аскорбинка и ее друзья –витамины.

А еще там жили ежик Шустрик и ворона Карамелька

Аскорбинка и Шустрик любили вставать рано утром, делать зарядку, гулять и никогда не капризничали. А Карамелька наоборот, любила подольше поспать, никогда не делала зарядку и очень редко ходила на прогулку, да еще всегда капризничала во время еды.

«Не хочу, не буду! Кашу не люблю, суп не вкусный».

В скором времени Карамелька осунулась, похудела, изменилась осанка, походка, стал она часто болеть. Узнала об этом злая королева Простуда, и тут как тут!

Приказала своей свите – Кашлю, Насморку и Высокой температуре – схватить ворону и доставить ее в страну Болейка, в королевство Простуды.

Схватили они Карамельку, а она и не сопротивлялась – совсем ослабела.

Аскорбинка с Шустриком решили догнать и освободить Карамельку, но им одним не справиться.

Педагог: Ребята, давайте поможем Аскорбинке и Шустрику. Согласны?

И вот первое испытание от Королева Простуды.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите:

«Правильно, правильно, совершенно верно!».

А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Педагог:

- Молодцы, Одно препятствие королевы Простуды мы преодолели.

И оказались перед Зеленой Аптекой, где нас встречает доктор.

Если мы правильно ответим на вопрос, он даст нам снадобья, которые помогут Карамельке выздороветь.

- **какие растения помогают снижать температуру?** (Малина, шиповник, клюква.) .

- а какие растения помогают при кашле и насморке? (Алоэ)

Педагог:

Верно.

За правильные ответы доктор дал Шустрику и Карамельке баночку малинового варенья, сухие листья малины, плоды шиповника, которые борются с высокой температурой.

А также настойку растения алоэ, которое помогает при кашле и насморке.

Педагог:

Пора нам отправляться в дальнейший путь.

Но чтобы освободить Карамельку из королевства Болейка, одних лекарств мало.

- Что еще нужно чтобы быть здоровым? *Ответы детей.*

- Вы сказали, что надо принимать витамины.

- А какие витамины узнаете? (А, В, С, D)

Физминутка.

Педагог:

Но посмотрите, что натворила Королева Простуда.

Она перепутала все витамины и рассыпала их. (*Большая банка и мячи для сухого бассейна.*)

Нам нужно разложить витаминки по коробочкам.

Желтые мячи – Витамин С

Красные мячи – Витамин А

Зеленые мячи – Витамин В

Синие мячи – Витамин Д.

(*Дети собирают мячи с пола и разбирают их по цветам.*)

Педагог: Молодцы. Витамины мы собрали.

Но королева Простуда приготовила нам следующие испытания.

Сейчас мы с вами отправимся в магазин, где продаются самые полезные продукты. Каждый витаминный продукт занимает свое место. Но посмотрите, что сделала Королева Простуда.

Она сложила все продукты вместе и теперь непонятно, в каком продукте какие содержатся витамины. Нам нужно разложить каждый продукт на свою полочку.

На **красной полке** должны лежать продукты содержащие витамин – А.

На **синей** – витамин Д.

На **желтой** – витамин В.

На **зеленой** – витамин С.

Давайте разложим продукты по полочкам.

Проверим, правильно вы выполнили задание?

Педагог: Молодцы!

Мы вместе с Аскорбинкой и Шустриком справились со всеми испытаниями.

Принесли для Карамельки лекарственные растения и витамины, которые помогли ей выздороветь.

И пришлось Королеве Простуды отпустить Карамельку домой. Вернулись друзья в государство Здоровейка.

Теперь Карамелька все кушает, делает зарядку и часто ходит на прогулку и занимается спортом. Оказывается – это гораздо интереснее, чем сидеть дома и болеть.

Карамелька теперь растет здоровой , сильной, и злая королева Простуда и ее свита – Кашель, Насморк, Высокая температура никогда не заберут ее в свое королевство Простуда. Карамелька очень любит каши, супы, овощи и фрукты, знает лекарственные растения. А чтобы и вы ребята, запомнили эти волшебные продукты Шустрик и Карамелька предлагают разгадать **кросворд**.

1. Как назвать одним словом то, что растет в огороде. *(Овощи)*
2. Из цветов этого дерева готовят отвар от температуры. *(Липа)*
3. Этот овощ в сказке «Золушка» превращается в карету. *(Тыква)*
4. Соком этого растения можно вылечить насморк. *(Алоэ)*
5. Сидит красная девица в темнице, а коса на улице. *(Морковь)*
6. В этом фрукте кислот много витамина С *(Лимон)*
7. Ягоды и листья этого растения используют для снижения высокой температуры. *(Малина)*
8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду. *(Фрукты)*

Педагог: Вот и подошло к концу наше путешествие.

Вы сегодня очень старались, показали свои знания и умения.

Мы помогли Аскорбинке и Шустрику освободить Карамельку от злой королевы Простуды.

А что нового вы узнали?

Что вам понравилось?