***«Путешествие в страну Неболейка»***

**Цель занятия:**

 Познакомить и закрепить знания детей о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в продуктах. Расширять знания детей о значении лекарственных растений для поддержания здоровья и профилактики болезней.

 Сформировать у детей активный словарь по теме «Витаминки». Развивать восприятие, эмоциональную отзывчивость.

 Воспитывать культуру здоровья детей, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Материал:**

 Карта страны Неболейка, карта королевства Болейка, картинки с изображением мальчиков Кеши и Леши, картинки с изображением свиты злой королевы Простуды (Кашель, Насморк, Высокая температура), «горячих следов» Высокой температуры, картинки Витаминов А,В,С, и продуктов, богатых ими. Сухие плоды шиповника, боярышника и цветов липы, цветок Алоэ (столетник), аудиозапись пьесы П.И. Чайковского «Болезнь куклы», песни «Витамин–веселин», дразнилка «Кешка-малоешка», стихи о витаминах.

**Ход занятия**

 **Воспитатель:** Ребята, сегодня вы услышите сказочную историю о том, что однажды случилось в государстве Неболейка, в одном из лучших его королевств – Королевстве Растений. Но сначала давайте поприветствуем наших гостей и пригласим их поучаствовать в нашей истории вместе с нами.

*( Дети рассаживаются на стульчики, стоящие полукругом).*

 **Воспитатель:** Итак, чтобы отправиться в сказочное путешествие, давайте сначала посмотрим на карту государства Неболейка. *(дети рассматривают карту, заранее прикрепленную воспитателем к стене)*

 **Воспитатель продолжает рассказ:** В Королевстве Растений много лекарственных растений, которые помогают его жителям быть здоровыми, красивыми и веселыми. Жили в этом королевстве да брата – Кеша и Леша. Мальчики они были неплохие: маме помогали, игрушки за собой убирали, по утрам зарядку делали. Только вот беда– Кеша во время еды всегда капризничал: «Не хочу, не буду! Кашу не люблю, суп не вкусный». И мама решила: «Будь по-твоему! Не хочешь есть – не надо! Увидишь, что может случиться!»

 « Суп не ест, не любит щи,

 Исхудал как, посмотри!

 Вышел на тропинку –

 Сбила с ног пылинка.

 По дороге зашагал,

 Дунул ветер - он упал.

 Кешка – малоешка,

 Ты побольше ешь-ка!»

 **Воспитатель показывает картинки с изображением мальчиков:** «Где Кеша? Почему вы так решили? (он похудел, осунулся, изменилась осанка, походка). Кеша стал болезненным ребенком – мало у него было сил. Я сразу догадалась: нездоровится малышу. А знаете почему? Не играет, не помогает, дома слушает только грустную музыку». *(Включение фрагмента из пьесы П.И. Чайковского «Болезнь куклы»).*

 **Воспитатель спрашивает:** Вам хотелось бы стать таким же, как Кеша? Почему? (Ответы).

 «Узнала злая королева Простуда, чти обессилел Кеша, и тут как тут! Приказала своей свите – Кашлю, Насморку и Высокой температуре – схватить ослабевшего мальчика, доставить в страну Болейка, в Королевство Простуды. *(Показывает картинку свиты).* Схватили они мальчика, а он и не сопротивлялся – слабым стал. Припустились бежать похитители по дороге. Но надо их догнать и освободить Кешу. Но по какой дороге они побежали? Здесь так много следов? Не забудьте, что вместе с Кашлем и Насморком бежит Высокая Температура!... Она оставляет Красные горячие следы. Давайте по ним пойдем и узнаем куда они побежали.

*(в группе на полу лежат множество следов разного цвета, дети должны пройти только по красным следам):*

 «Мы шагаем по следам красным и горячим,

 Поднимай повыше ногу –

 Покажи другим дорогу. *(дети друг за другом идут по следам)*

 Очень долго мы шагали,

 Наши ноженьки устали*. (дети садятся на корточки)*

 Сейчас сядем, отдохнем,

 А потом опять пойдем.»

*(Дети идут по следам в сторону входной двери, на которой висит карта Королевства королевы Простуды).*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, ведь это же Королевство злой Королевы Простуды. Там находится наш Кеша. Но мы с вами туда не пойдем, знаете почему? (можно заразиться, заболеть). Давайте подумаем, как же нам Кешу из беды выручать? Как нам победить злую Королеву Простуду? А вы не забыли, что мы с вами находимся в Королевстве Растений, в котором живет Добрая хозяйка зеленых растений. Давайте заглянем к ней в Зеленую Аптеку попросим у нее помощи.

 *( В уголке природы расположен стол, на котором находятся засушенные плоды шиповника, боярышника, цветов липы), стоит растение алоэ (столетник). Рядом стоит хозяйка зеленых растений).*

**Воспитатель с детьми:** Здравствуй, хозяюшка! Мы пришли к тебе просить о помощи. Злая Королева Простуда украла мальчика Кешу, который сильно заболел.

**Хозяйка:** Наверное он не слушал маму, плохо кушал и не знал про лекарственные растения и про витамины? (ответы детей). Но чтобы спасти Кешу, надо победить злую Простуду и ее свиту.

**Воспитатель:** Но как?

**Хозяйка:** Своими знаниями! А я сделаю целебный отвар из плодов шиповника, боярышника и сухих соцветий липы. Эти растения помогают бороться с болезнями, особенно сейчас, в холодное время года. Летом эти растения собирают, потом засушивают, заваривают и пьют и никакая Простуда нам ни по чем! ( Делает отвар). Сейчас отвар немного настоится и его можно пить! *(затем хозяйка показывает алоэ (столетник) и рассказывает о нем, что это тоже лекарственное растение, которое избавляет то насморка и кашля).*

**Воспитатель:** Хозяюшка, пока отвар настаивается, давайте поговорим и о витаминах, которые помогают людям быть здоровыми.

*(дети вместе с хозяйкой рассаживаются на стульчики)*

**Воспитатель:** А вы знаете, что такое витамины? «Вита» в переводе с греческого означает «жизнь». Где их можно найти? В продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, не оставлять ее недоеденной. Давайте познакомимся с витаминами поближе и узнаем, где они живут.

**Воспитатель показывает модель витамина А:** Это витамин А, он находится в морковке, сливочном масле, во многих овощах и фруктах оранжевого цвета. Отгадайте каких?(ответы). Его называют витамином роста и зрения. А знаете, что может случиться, если человек не будет есть достаточно продуктов, содержащих витамин А? – Глаза воспалятся, человек начинает хуже видеть, он даже может совсем потерять зрение, замедляется рост костей и зубов.

 **Затем воспитатель показывает модель витамина В.** Витамина В много в хлебе, горохе, фасоли, крупах – гречневой, пшенной, овсяной. Когда витамина В нет в пище, то человек плохо спит, много плачет, сердце у него кое-как работает. Вот почему так полезны каши! И черный хлеб надо всегда доедать!

 **Воспитатель показывает модель витамина С:** Витамин С – витамин иммунитета. Н живет в смородине, яблоках, луке, лимоне, кислой капусте. Именно эти овощи и фрукты надо есть, чтобы не уставать, быть сильными и не болеть.

*(В это время незаметно от детей снимается карта Королевства Простуды).*

Воспитатель обращает внимание детей, что благодаря нашим знаниям о витаминах, королева Простуда со своей свитой исчезла! И нам удалось освободить Кешу.

 **В это время из двери появляется Кеша:** «Здравствуйте, ребята, спасибо вам большое, что вы спасли меня. Теперь я всегда буду слушать маму, не отказываться от еды и кушать полезные витаминные продукты».

**Воспитатель:** А вот и они. *(монтаж-реклама про витамины)*

 1 ребенок: Я – витаминка А,

 Оранжевая голова,

 Полюби морковь, петрушку,

 Это полезно и очень вкусно.

 2 ребенок: Хлеб ржаной по чаще кушай,

 Витамин ты В послушай,

 Орехи, каши, лук зеленый,

 Ешь, и будешь ты веселый.

 3 ребенок: Я – витаминка С,

 Люблю я желтый цвет,

 Ешь лимоны, апельсины,

 Не видать тебе ангины.

**Воспитатель:** Спасая Кешу, мы узнали много нового и полезного о том, как бороться с болезнями с помощью растений. Что вам больше всего понравилось в нашей сказочной истории? (ответы детей).

**Хозяйка**: Теперь я приглашаю всех ребят и гостей попробовать моего полезного отвара. *(Под веселую песню «Витамин – Веселин» дети и гости угощаются отваром).*

**Воспитатель:** Наша история подходит к концу, и Кеше пора спешить к своим родным: маме и брату Леше. (*дети прощаются, Кеша уходит).*

  