**Методическая разработка занятия по теме:**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Пояснительная записка.**

**Форма реализации мероприятия:**

Игра - путешествие по станциям (городам) с выполнением заданий.

**Цель:**

Формирование понятия о здоровом образе жизни, правильном питании.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-познакомить с полезными блюдами, их роли в рационе питания людей,

- закрепить знания о пользе витаминов в овощах и фруктах, их значении.

*Развивающие:*

- развивать стремление сохранять здоровье, правильно питаться,

- развивать мыслительные процессы.

*Воспитательные:*

*-* привлечь детей к здоровому образу жизни через игру,

- воспитывать умение действовать и работать в команде, уважать соперников.

**Предполагаемые результаты:**

-сформировать представление о здоровом образе жизни и правильном питании, осознание того что человек счастлив тогда, когда он здоров.

**Оборудование:**

Плакаты: «Правильное питание», «Режим дня»; протокол жюри; презентация

«Путешествие по стране Здоровья»; муляжи фруктов и овощей; баночки с крупами; кроссворды «Овощи и фрукты»; карточки «Вершки – корешки», мозаика: «Фрукты», «Овощи»; ручки, карандаши.

**План подготовки и проведения игры:**

1. Разработка сценария.
2. Подготовка оборудования.
3. Подготовка вопросов и ответов.
4. Формирование команд участников.
5. Инструктаж участников.
6. Подведение итогов. Награждение.

**Ход игры:**

1. **Организационный момент (2 мин.)**

(встреча участников игры, рассадка команд)

**II. Актуализация знаний. (5 мин)**

Участники игры вспоминают, что входит в понятие здоровый образ жизни и правильное питание:

- правильное рациональное питание,

- отказ от вредных привычек,

- двигательная активность и закаливание,

- соблюдение режима дня,

- положительные эмоции.

**III. Тема занятия и цель (1 мин.)**

**Педагог:**

**-** Добрый день, участники нашей игры! Сегодня мы с вами оправимся в путешествие в страну Здоровья. В этой стране много полезного и интересного все это мы встретим и узнаем! Несмотря на разные вкусовые пристрастия, детям необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получает необходимые вещества для роста и развития. В городах страны Здоровья живут счастливые люди, которые поддерживают здоровый образ жизни, а значит, они живут полноценной жизнью!

Совершая путешествие по городам страны Здоровья, путешественники должны быть выносливыми и тогда легко преодолеет любые расстояния и задания. Задания в каждом городе будут разные.

- Команды, участники, занимают свои столы и получают маршрутную карту.

1. **Этапы игры:**

* 1 город Знакомств - названия, девиз;
* 2 город «Загадочный» - знание овощей и фруктов;
* 3 город «Хлебосольный» - приготовь кашу;
* 4 город «Урожайный»- карточки «Вершки и корешки»- практическое применение собранного урожая.
* 5 город «Мыслителей» - разгадай кроссворд.

**Педагог:**

- Итак, мы начинаем! Познакомились с маршрутом нашего путешествия и в путь!

**IV. Работа на этапах. (30 мин.)**

**Педагог:**

- Но для успешного путешествия нам нужно выбрать название наших команд и девиз! И это остановка первая в городе **Знакомств.**

* 1 город **Знакомств** – выбор названия команды, объясняют свой выбор, говорят девиз.

В течение 2х минут команде участников предлагается выбрать название своей команды, выбрать капитана. За каждый ответ команда получает 1 балл. Учитывается сумма баллов.

* 2 город **«Загадочный»** - знание овощных культур и фруктов. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Учитывается сумма баллов и общее время участников команды.

* 3 город **«Хлебосольный»** - умение правильно «сварить» кашу из растений и круп. За каждую ошибку участники лишаются 1 балла. Учитывается сумма баллов и общее время участников команды.
* 4 город **«Урожайный»**- определи «Вершки и корешки»- карточка. За каждое правильное слово команда получает 1 балл. Учитывается сумма баллов и общее время участников команды.
* 5 город **«Мыслителей»** - разгадай кроссворд. За каждый правильный ответ получают 1 балл. Учитывается сумма баллов и общее время участников команды.

**Педагог:**

-Ребята, в путешествии, вы увидели много продуктов необходимых для здоровья человека! Вы побывали в стране Здоровья, в разных его городах, познакомились с особенностями городов в стране Здоровья! Участники каждой команды проявили себя знающими и ответственными путешественниками, пополнили свои знания и получили определенный опыт! И наверное поняли, что любой человек живет полноценной и счастливой жизнью, если он правильно питается, выбирает полезные продукты, занимается спортом и настроен на позитив! А значит, мы выбираем ЗОЖ. **Будьте здоровы!**

**V. Рефлексия. (2 мин.)**

**Педагог:**

- Подводя итоги нашего путешествия по городам страны Здоровья, мы можем сказать, что существуют полезные продукты, которые помогают нам расти сильными, здоровыми и счастливыми. Мы должны соблюдать режим дня и беречь свое здоровье и тогда любое путешествие нам по плечу!

**VI. Итоги игры. Награждение участников.**

**Литература:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. –М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г/ - М., 2012.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
4. Анастасова Л.П. Человек и окружающая среда / Л.П. Анастасова. М.: Просвещение, 2000.- 320 с.
5. Баль Л.В. Формирование здорового образа жизни российских школьников. Для 1-4 классов: учебно-методическое пособие / Л.В. Баль, С.В. Бараканова.- М.: Владос,2013.-190 с.
6. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: методическое пособие / Н.Н. Куинджи.- М.: Аспект Пресс, 2000.- 139 с.