**Как быть здоровым**

**Интеллектуально-познавательный досуг**

**Задачи:** формировать у детей основы здорового образа жизни; закрепить знания о том, что полезно, что вредно для человеческого организма; развивать внимание, мышление, смекалку; воспитывать взаимопомощь и коллективизм в группе.

**Ход проведения досуга**

**Ведущий:** Дорогие ребята, сегодня я приглашаю вас отправиться в страну Неболейка. Правят ею мудрая царица Здоровье и её дети –принц Спорт и

принцесса Физкультура. Попасть в эту страну могут только здоровые дети, которые знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Есть

среди вас такие? (Ответы детей). Это мы сейчас проверим. Проведём

экзамен, а примет его доктор Айболит.

Заходит доктор Айболит, здоровается, раскладывает на столе карточки.

**В-й:** Ребята, у доктора на столе лежат карточки красного и зелёного цвета. Пожалуйста, возьмите по одной карточке. Если у вас карточка зелёного цвета, вы должны сказать, что нужно делать для того, чтобы сохранить здоровье, если красного цвета-что вредно для здоровья.

**Игра «Полезно-вредно».**

**В-й:** Экзамен выдержали успешно, теперь можно отправляться.

**Айболит:** Подождите, подождите, мне только что сообщили, что в стране Неболейка произошло несчастье, и мы не можем туда отправиться. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал всех жителей, и они заболели. Им нужна ваша помощь. Вы готовы помочь? (Да). Злой волшебник приготовил для вас сложные задания. Если вы справитесь с ними, то он даст лекарство, чтобы вылечить жителей страны Неболейка. Согласны?

Первое задание **«Продолжи пословицу, отгадай загадку»:**

Здоровье дороже… (богатства).

Труд-здоровье, лень- … (болезнь).

Болезнь человека… (не красит).

1.Круглое, румяное, расту на ветке,

Любят меня взрослые и маленькие детки.

(Яблоко).

2.Синий мундир, жёлтая подкладка,

а в середине- сладко.

(Слива.)

3.Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи- меня в них ищи.

(Капуста.)

4.Сидит старый дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слёзы проливает.

(Лук.)

**Ведущий:** Второе задание –**«Упражнение с мячом».**

Каждому из вас нужно показать упражнение с мячом, но так, чтобы

задания не повторялись.

Дети под музыку показывают упражнения.

**Музыкальная пауза «Если весело живётся».**

**Ведущий:** Третье задание –**сказка.**

«В далёкой жаркой Африке жили маленький львёнок и умная черепаха. Львёнок был совсем маленький и многого не понимал, поэтому всем интересовался. Однажды…» А что произошло однажды, мы сейчас увидим.

Разыгрывается сценка. Входят Львёнок и Черепаха. Львёнок держится за живот и хнычет.

**Черепаха.** Что случилось, Львёнок?

**Львёнок.** Живот очень боли-т.

**Черепаха** (достаёт узелок, насыпает немного порошка и даёт Львёнку). Вот, проглоти его и запей водичкой.

**Львёнок** (когда боль прошла.)

Скажи, Черепаха, почему это у меня так разболелся живот?

**Черепаха.** Сперва скажи мне, что ты сегодня ел?

**Львёнок.** Я ел ягоды.

**Черепаха.** А где ты их нашёл?

**Львёнок.** В кустарнике. Там ещё иного таких ярких. красных.

**Черепаха.** Послушай, львёнок, а разве можно есть неизвестные ягоды?

**Львёнок.** Они были такие красивые!

**Черепаха.** А ты знаешь, что если ягоды несъедобные, ими можно отравиться?

**Львёнок.** Да. Но для того чтобы узнать, съедобные ягоды или нет,

их нужно попробовать.

**Черепаха.** Ну, давай подумаем вместе: ягоды нужно есть, чтобы узнать, съедобные они или нет, и нельзя, потому что можно отравиться?

**Львёнок.** Как же я всё-таки узнаю, съедобные ягоды или нет?

**Ведущий:** Ребята, помогите Львёнку решить эту задачу.

Дети высказывают свои мнения.

**Ведущий:** Следующее задание «**Узнай на вкус».** Вам нужно определить

продукт на вкус с закрытыми глазами, рассказать, чем он полезен или вреден для здоровья.

И последнее задание **« Чудесный мешочек».** В мешочке лежат картинки, на которых изображены предметы гигиены: расчёска, зубная щётка, мыло, шампунь и т. д.

Детям предлагается достать из мешочка по одной картинке и, никому не показывая, загадать загадку об изображённом предмете. Остальные дети отгадывают.

**Ведущий:** Вот мы и выполнили все задания. Посмотрите, что я нашла в чудесном мешочке (достаёт из него бутылочку с надписью «Лекарство».)

Это лекарство для жителей страны Неболейка. Давайте попросим доктора Айболита передать им лекарства, а сами навестим их в другой раз, когда они поправятся.

Исполнение песни «Если хочешь быть здоров» (на мотив песни «Если с

другом вышел в путь»).