

У нас все по распорядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

(Инструктор/воспитатель включает музыку, дети делают зарядку)

2. Инструктор/воспитатель: Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают зарядку, занимаются спортом.

Внезапно вбегает **Аркашка – Замарашка** (лицо испачкано, волосы взлохмачены, руки грязные).

Инструктор/воспитатель:

-Что это за грязный мальчишка к нам пожаловал на праздник?

Аркашка– Замарашка:

Здравствуйте, ребята! (Пытается поздороваться грязной рукой с детьми.)

Я Аркашка – Замарашка!

У меня грязна рубашка,

Щеки, руки, грязный нос,

Я подарки вам принес (достаёт угощение и пытается угостить детей грязными руками, дети не берут угощение).

Инструктор/воспитатель: Аркашка–Замарашка, наши дети знают, что пищу нужно есть только чистыми руками.

Аркашка–Замарашка: а чем же их мыть, ведь простой водой они не отмываются.

Инструктор/воспитатель: Дети, а давайте поможем Аркашке – Замарашке. Ребята, есть такая пословица «Чистота – залог здоровья». Предлагаю рассказать Аркашке какие предметы гигиены существуют. Чтобы это было интересно и Аркаша понял, что дети в детском саду действительно знают предметы гигиены вместе отгадаем загадки:

1. Гладко, душисто, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было...

Что же это? (*Мыло*)

2. Костяная спинка, жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щётка*)

3. Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой,
В ванной он без облаков

Целый день идти готов. (*Душ*)

4. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
Собирается она

Вымытьспинкудокрасна. (*Мочалка*)

3. Инструктор/воспитатель:

-Предлагаю вам ребята поучаствовать в эстафете «Предметы гигиены». Разделимся на две команды. Каждая команда выбирает себе капитана, название и девиз. Капитан команды объявляет название команды и девиз.

У каждой команды в обруче лежат различные предметы гигиены, которые нужно перенести в другой обруч, расположенный на расстоянии.

После окончания эстафеты «Здоровым быть здорово!»
инструктор/воспитатель: Аркаша, вот тебе мыло душистое и полотенце пушистое – иди умывайся и приходи к нам на праздник.

4. Инструктор/воспитатель:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым можно стать.

Ребята, давайте встанем в круг. Я предлагаю поиграть в игру «Какая пища укрепляет здоровье, а какая разрушает?». Если я назову полезные продукты, то вы хлопаете в ладоши, а если вредные для здоровья, то закрываете лицо руками.

Аркаша возвращается в зал.

Инструктор/воспитатель:

-Аркаша, вот теперь ты чистый и опрятный. Ребята возьмем Аркашку с собой играть?

Дети: Да!

Инструктор/воспитатель перечисляет продукты питания (“рыба, чипсы, кефир, пепси, морковь, фанта, яблоки, мясо, лук, капуста, груши, шоколадки, каша, газировка, кириешки, суп, твиксы, котлеты, жвачка, мандаринка.”), играет с детьми.

Инструктор/воспитатель: Чтобы быть всегда здоровым, бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готов-надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу -утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

5 Инструктор/воспитатель:

-Аркаша, ты понял, что нужно для того, чтобы быть здоровым?

(Аркаша перечисляет...)

Инструктор/воспитатель:

Правильно, но этого не достаточно, нужно еще быть физически активным. Предлагаю тебе посмотреть, как наши ребята умеют участвовать в эстафетах и конечно же поучаствовать самому.

-Эстафета «Самый ловкий»

Члены команды бросают мешочек в цель, затем оббегают конус и становятся в конец колонны.

-Эстафета «Пронеси воздушный шар»

Два участника эстафеты встают лицом друг другу, при этом мяч жмут между ними, проносят воздушный шар, обходят конус, передают эстафету следующим игрокам.

-Эстафета «Передай мяч»

Участники выстраиваются друг за другом в колонну, поднимают руки вверх передают друг другу мяч. Когда мяч оказывается у последнего члена команды в колонне, он встает в начало колонны перед первым игроком.

Инструктор/воспитатель и Аркаша подводят итоги, благодарят детей за участие.

Нам пришла пора расстаться

Я всем желаю никогда

С болезнями не знаться

И быть здоровым и всегда!

Вот теперь Аркашка неси свои подарки!

Аркашка раздает угощение, дети под музыку выходят из зала.