**Агидбригада «Растишка»**

Тема «Чистота – залог здоровья!»

 подготовила

 инструктор по физической культуре

 Зенькова Л.Е.

Цель: формированию у детей старшего дошкольного возраста правильное отношение к своему здоровью.

Задачи:

-дать детям первоначальные представления о здоровом образе жизни и их правилах;

-учить детей различать витамины в продуктах;

-пояснить детям, как витамины влияют на организм человека, какую пользу приносят для здоровья человека;

-развивать внимание, мышление, память, расширять активный и пассивный словарь у детей;

воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

*(дети входят в зал, выстраиваются полукругом, около центральной стены)*

**Все:**

Здравствуйте, девчонки!

Здравствуйте, мальчишки!

Вас пришли развеселить

Весёлые «Растишки»!

**Ребёнок:**

Чистота – залог здоровья,

 Чистота нужна везде:

 Дома, в школе, на работе,

 И на суше, и в воде.

**Ребёнок:**

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила.

Мыло мылить не старалась –

И на лапках грязь осталась

**Ребёнок:**

Полотенце в чёрных пятнах!

Как же это неприятно!

**Ребёнок:**

Попадут микробы в рот –

Может заболеть живот.

**Ребёнок:**

Так что, дети постарайтесь,

Чаще с мылом умывайтесь!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

**Ребёнок:**

Руки с мылом надо мыть,

 Чтоб здоровенькими быть.

**Ребёнок:**

От простой воды и мыла

У микробов тают силы

 Чтоб микробам жизнь не дать,

 Руки в рот не надо брать.

*(ребёнок в белом халате, проходит и проверяет руки у зрителей, хвалит всех за чистоту)*

**Ребёнок:**

Надо, надо чистить зубки по утрам,

И тогда ходить не будем по врачам.

**Ребёнок:**

Ну, а если их ещё почистить вечером,

У врача нам точно делать будет нечего!

**Ребёнок:**

Если чистишь зубки ты свои любя!

Стоматологи забудут про тебя!

**Все:**

Здоровый образ жизни

Мы выбрали сейчас!

Спасибо, до свиданья.

Ребята, в добрый час!

 Нужно спину так держать,

 Чтобы ровненько стоять.

 Люди смотрят не дыша:

 Ох, осанка хороша!

 Утром, ровно в семь часов,

 Я встаю с кроватки.

 Для пробежки я готов,

 А также для зарядки!

 Буду по лесу гулять,

 Буду тело закалять.

 Я здоровым быть мечтаю,

 Свои мускулы качаю.

 За осанкой не слежу,

 Скрученный весь день хожу.

 Чтобы мне здоровым быть,

 Надо за спиной следить.

 Если долго в даль глядеть,

 На зеленый цвет смотреть,

 Будешь ты здоров всегда,

 Будут сильными глаза.

 Всякий раз, когда едим,

 О здоровье думаем:

 Мне не нужен жирный крем,

 Лучше я морковку съем.

 Физкультурой занимайся,

 Чтоб здоровье сохранять,

 И от лени постарайся

 Побыстрее убежать.

Ты зарядкой занимайся,

 Если хочешь быть здоров.

 Водой холодной обливайся–

 Позабудешь докторов.

 Любим спортом заниматься:

 Бегать, прыгать, кувыркаться.

 А зима настанет–

 Все на лыжи встанем.

 Вот я прыгнул дальше всех,

 Ждет теперь меня успех.

 А проснулся – не пойму,

 Почему я на полу?

 Мы бежим на перемену,

 Веселимся непременно.

 На урок потом пойдем,

 Там немного отдохнем.

 Если вдруг стряслась беда,

 Помощь вызови тогда.

 01, 02, 03–

 Быстро номер набери.

 Если что-то вдруг случится,

 Ты сумеешь дозвониться:

 Адрес точный назови

 И на помощь позови.

Комментарии (2)

 Вы не пейте кока-колу,

 Не полезная она,

 Лучше съешьте вы капусту

 Поделюсь ей с вами я.

 Если есть не будешь лук,

 Сто болезней схватишь друг,

 А не будешь есть чеснок,

 То простуда свалит с ног.

 Кушай овощи, дружок,

 Будешь ты здоровым!

 Ешь морковку и чеснок,

 К жизни будь готовым!

 Вы не пейте газировку,

 Ведь она вам вред несёт,

 А попейте лучше квас-

 Он вкусней во много раз!

 Я сегодня рано встала,

 И морковку я достала.

 Можно скушать бутерброд

 Только заболит живот.

 Ешьте овощи и фрукты-

 Они полезные продукты!

 Конфеты, пряники, печенье

 Портят зубкам настроение.

 Надя ела кириешки

 и солёные орешки,

 заболел у ней живот

 лучше б съела кашу. Вот!

 Каждый день с утра пораньше

 Ешь банан и апельсин,

 Чтоб на личике пригожем

 Больше не было морщин.

 Чтобы хворь вас не застала,

 В зимний утренний денек

 В пищу, вы употребляйте:

 Лук зеленый и чеснок.

 Дорасти нам до небес

 Поможет каша «Геркулес»,

 А улучшить зрение-

 Черничное варенье.