**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.