|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Выступление творческой группы  1-й уч. – Я,  2-й уч. – Ты,  3-й уч. – Он  4-й уч. – Она!  5-й уч. – Вместе дружная семья.  Хором. – Вместе мы – 4 класс.  6-й уч. – Вас приветствуем, друзья!    Посмотрите вы на нас-  На весёлый, громкий класс!  С перемены мы бегом,  А с уроков – кувырком.  Трудно нас догнать друзьям  И унять учителям!  Все удивлены кругом-  Что за класс – всегда бегом?!  Что ж, откроем вам секрет:  Здесь чудес, поверьте, нет.  Есть у нас надёжный друг -  Это наш Здоровый Дух!  Удивились?  Не слыхали?  Вы про нас совсем не знали?  А девиз у нас такой:  «Дружи с полезною едой!»  Рацион у нас простой  Мы с ним крепко дружим-  Знаем мы, что будем есть  На обед и ужин.  Молоко мы в школе пьем,  Мед в кашу подмешаем  В наш полезный рацион  Фрукты добавляем.  Чтобы кости не скрипели,  Творожочка мы поели.  Молока с медком попили  Грипп к себе не подпустили.  Приходи в наш класс учиться  Мы поможем исцелиться  От недугов и болезней  С нами будет интересней!  Станешь телом ты сильней  Всех ребят в округе  И Здоровый Дух тебе  Станет добрым другом.  Чтобы быть всегда здоровым,  Бодрым, стройным и весёлым,  Дать совет я вам готов,  Как прожить без докторов.  Надо кушать помидоры,  Фрукты, овощи, лимоны,  Кашу – утром, суп – в обед,  А на ужин – винегрет.  Надо спортом заниматься,  Умываться, закаляться,  Лыжным бегом увлекаться  И почаще улыбаться.  Ну, а если свой обед  Ты начнёшь с кулька конфет,  Жвачкой импортной закусишь,  Шоколадом подсластишь,  А потом на целый вечер  К телевизору засядешь  И посмотришь по порядку  Сериалов череду,  То тогда наверняка  Ваши спутники всегда -  Близорукость, бледный вид  И неважный аппетит!  Человеку нужно есть,  Чтобы встать и чтобы сесть,  Чтобы прыгать, кувыркаться,   Песни петь, дружить, смеяться,  Чтоб расти и развиваться,  И при этом не болеть,  Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь.  Ну, а если не захочешь –  Это будет плохо очень.  Как герой стихотворенья  Пострадаешь ты тогда!    Мальчик  Я Глеб Сладкоежкин  Люблю вкусно поесть  Мармелад, пирожное,  Отличное мороженое!  Булочки, ватрушки,  Сдобные пампушки,  «Марсы», чипсы и «Пикник»  Развивают аппетит.  Не люблю делиться,  Все мне пригодится.  И тортик мне,  И колбаски мне,  И конфетки мне,  Не подходи ко мне!    Прямо съесть чего не знаю.  От гламура погибаю.  Я не ем грибов и мяса  Птицу, рыбу и колбасы  Торт, конфеты, пирожки,  Макароны, творожки.  Чувство: миг и я взлечу.  Топмоделью стать хочу!  Только странно иногда  Ходит кругом голова.  Принесите, вас прошу  Мне полчашки кофею.    2.  Ну, а я не ем мясного,  Молока. И что ж такого?  Знают в школе все друзья  Вегетарианец я.  Плохо только не расту  От моркови в высоту.  Говорят, нужны белки  Эй, фасоли принеси.    3.  Я совсем без аппетита  Чипсов, фанты принесите  Кока-колы, джуси-фрут  Есть нельзя? Конечно, врут!  Принесите два фастфуда  Я другое есть не буду!    4.  Эй, любезная, пойдите  Витаминов принесите  Я вареного не ем  Не сегодня, а совсем.  Репу, хрен, морковь и свеклу  Съем сегодня на обед  Я, ребята, сыроед.  Заболели вдруг бока  Есть здесь в зале медсестра?    1.  Суп в стакане – это круто!  Приготовлю за минуту.  2.  «Кириешки» и хот – доги   Уплетём за обе щёки!  3.   Чипсы – просто объеденье   Все хрустим мы в упоенье!  4.   «Чупа – чупсы» я люблю,   Наслаждаюсь ими   «Коко – колу» часто пью    С друзьями я своими.    Врач   Погодите- ка, ребята,   Я скажу вам не шутя,   Что  еда вот эта вся   Может очень быть вредна.  Если хочешь быть здоровым,  Бодрым, умным и веселым,  Ешь побольше овощей,  Фруктов, кашек и борщей!  Чипсы, кола – ерунда!  Каша, зелень – вот еда!  Будем нынче уважать  Полезные продукты:  Рыбу, кашу, молоко,  Овощи и фрукты!  Посидим у самовара  И частушки сочиним.   Про здоровое питанье   Рассказать мы вам хотим.  А в лицее мы живём  Каши вкусные жуём  С каждым днём мы подрастаем.  Сил, здоровья набираем!     Жир, белки и углеводы Соблюдать должны баланс Регулярное питание – И здоровье высший класс!   Повлияет каждый стресс  На учебный наш процесс,  А здоровое питанье  Облегчает пониманье.  Чудо йогурт, чудо сливки, чудо творог, молоко! Переваривать то чудо оказалось нелегко  Ночью в очень страшном сне Чипсы бегали по мне. Очень долго отбивался, Кириешками кидался.    Лучше лука и морковки  Нет на свете овощей.  Мы добавили их в гречку,  Ешь скорей и не болей.  Если хочешь быть здоровым,  Бодрым, умным и весёлым,  Ешь побольше овощей,  Фруктов, каше   Витаминный, натуральный  Сок фруктовый мы попьем,  В Сочи на олимпиаде  Все рекорды мы побьем!  Помоги, родная каша,  Нам быстрее подрасти,  Чтоб помочь Державе нашей  Былой статус обрести!  Чтобы быть всегда здоровым,   Бодрым, стройным и весёлым,    Надо кушать помидоры,  Фрукты, овощи, лимоны,  Кашу – утром, суп – в обед А на ужин – винегрет.  Маша ела кириешки  И сказала: « Вкусно!»,  А в больницу как попала,  Так сказала: « Грустно».  Ой, послушайте, девчонки,  Что сейчас вам расскажу,  Съел Ванюшка 20 «твиксов» –  Отвезли его к врачу.  Лучше бы как Вовка,  Съел одну морковку.   Прочь рахиты и цинга! Больше нет ангины. На защиту нашу встали Поливитамины!  Кроме пользы витаминов, Есть еще моменты. Оказалось, что нужны Микроэлементы!  Вы не пейте газировки,  Не балуйте с чипсами.  Соки, фрукты, каша, хлеб -  Вот хороший вам обед.  Если хочешь быть здоровым,  Правильно питайся!  Ешь побольше фруктов разных,  Спортом занимайся!  Я фруктовую диету  Соблюдаю иногда,  Чтобы нервная система  Не страдала никогда!  Мы частушки вам пропели,  Вас хотели оградить,  чтоб подряд вы всё  не ели  Если вы хотите жить!!!      Мы выбираем здоровую нацию!  Мы выбираем здоровую Россию!  Мы выбираем здоровое поколение!  **Все:** Мы выбираем здоровый образ жизни! | |