**Выступление агитбригады « ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети:**1. В жизни главное – здоровье,

Согласитесь, господа.И к нему с большой любовьюМы относимся всегда1. Вам расскажем по порядку

Как здоровье сохранить.Нужно день начать с зарядки,Вслед за нами повторить:1. Ноги шире, руки шире –

Три-четыре, три-четыре.Начинаем приседать –Раз-два-три-четыре-пять.1. И с особым вдохновеньем

Дружно делаем вращенья:Раз-два-три-четыре.1. Не мешает нам порой

Поработать головой,А еще точнее –Поработать шеей.Раз-два-три-четыре.1. В заключении все вместе

Совершаем бег на месте.Ноги в руки дружно взяли –Побежали, побежали!На месте стой, раз-два!!! | 1. Вот окончена зарядка,

Обливаемся водойИ бегом бежим на грядкуЗа полезною едой!1. Все знают, что питание

Здоровье сохраняет,Когда оно полезноеИ легкое бывает.1. «С» – важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,Лучше средства в мире нетУкреплять иммунитет.1. Каждый день съедай лимон –

Будешь крепок и силен,Перестанешь ты болетьИ от счастья будешь петь! |
| **ПЕСНЯ на мотив «Если б я был султан»**Если б я был богат, я б купил спортзал,И друзей всех подряд я б туда позвал.Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,Очень деньги нужны – негде раздобыть!**Не плохо очень иметь нам спортзал,****Чтоб каждый первый здоровеньким стал.**Если б я был богат, я б купил бассейнИ туда приходить разрешил бы всем.Чтобы люди могли плавать и нырять.Только деньги нужны, жаль, что негде взять!**Не плохо очень бассейн иметь,****Ведь плавать нужно всем людям уметь.**Если б я был богат, в бизнесе силен,Я б купил без труда целый стадион,Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,Чтоб здоровой у нас нация была.**Не плохо очень иметь стадион.****Здоровье точно подарит нам он.** | **Дети:**1. Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.Надо их употреблять,Чтобы нервы укреплять,Улучшать обмен веществ,Уменьшать излишний вес.1. Кстати, сбросить лишний вес

Можно вовсе без чудес.Меньше кушать, больше спать,Брейк активно танцевать.**БРЕЙК (танец)****Дети:**В жизни нам необходимоОчень много витаминов,Всех сейчас не перечесть.Нужно нам побольше естьМясо, овощи и фрукты –Натуральные продукты,А вот чипсы, знай всегда,Это вредная еда. |
| **Песня-сценка на мотив «Антошка»**- Антошка, Антошка, пойдем варить картошку! (2 раза)- Тили-тили, трали-вали.Видишь, чипсы мне купили и на «Читос» денег дали. Парам-пам-пам, парам-пам-пам. - Антошка, Антошка, иди к нам есть окрошку (2 раза).- Тили-тили, трали-вали.Мне сухарики купили и на «Пепси» денег дали. Парам-пам-пам, парам-пам-пам. - Антошка, Антошка, пойдем играть немножко (2 раза)- Тили-тили, трали-вали.Ой, ребята, нету силы, я ходить могу едва ли.- Парам-пам-пам, парам-пам-пам, парам-пам-пам. | **Дети:**1. Тренировкой и морковью

Сохраняется здоровье,Но хотим продолжить речьКак еще его сберечь.1. Чтоб дожить нам с оптимизмом

До глубокой седины,Обязательно туризмомЗаниматься мы должны.Исполняется 1 куплет из песни «Если с другом вышел в путь» |
| **Дети:**1. Если дружишь ты со спортом,

И питаешься отлично,То прекрасные рекордыТы побьешь однажды лично!1. На любой олимпиаде

Сможешь выиграть красивоИ высокие наградыЗавоюешь для России.1. И с большого пьедестала,

Светом славы озаренный,Ты поймешь - побед началоВот на этом стадионе –1. Там, где детство озорное,

Мчится с мячиком лукаво…И воскликнешь: «Слава спорту!»И услышишь: «Слава! Слава!» |  |