**Выступление Агитбригады 3 «В»**

**«За осанкой ты следи!»**

**1-й участник.** Я,

**2-й участник:** - ты,

**3-й участник:** - он,

**4-й участник:** - она!

**Хором.** - Вместе - дружная семья.

В путь пойдём мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

**Речевки о здоровом образе жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-й участник.**  За осанкой не слежу. Скрюченный весь день хожу. Чтобы мне здоровым быть, Надо за спиной следить.  **2-й участник:**  За осанкой ты следи, Спину, выпрямив, сиди. Если ты ложишься спать, Жёстче выбери кровать!  **3-й участник:**  На уроке я сижу, На учителя гляжу. Мне учитель говорит: “Сядь ровней, не повредит!”. | **4-й участник:**  Каждый день стою у стенки, У меня болят коленки, Но без устали стою — За осанкою смотрю.  **Вместе**  Нужно спину так держать, Чтобы ровненько стоять. Люди смотрят не дыша: Ох, осанка хороша! |

|  |  |
| --- | --- |
| Речитатив | Упражнения |
| Мы проверили осанку   И свели лопатки.   Мы походим на носках,   Мы идём на пятках. | Ходьба:  а) обычная;  б) на носках, руки вверх;  в) на пятках, руки за голову; |
| Высоко подняв колени,   Все шагают как олени. | Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. |
| Мы с приятелем вдвоём  Через речку поплывём  Стилем «брасс».  Вот так здорово! Вот класс! | Движение руками, имитирующие стиль «брасс» в плавании. |
| Я стремителен и спор,  Потому что я боксёр. | Имитация движения рук, как в боксе. |
| Ноги будем поднимать,   Поднимать и опускать. | Поочерёдно поднимать и опускать то правую, то левую ногу. |
| А теперь, ребята,  Дружно шагай,  Смотри, не зевай.  1, 2, 3.  Стой! | Обычная ходьба. |