*Раз, два, три, четыре.*

*- Три, четы-ре, раз, два!*

*- Кто шагает дружно в ряд?*

*- Это сбор агитбригад!*

*- Кто шагает дружно в ногу?*

*- Уступите нам дорогу*

Вас приветствует агитбригада 5 б класса **«За здоровый образ жизни»**

1 Если вам от 7 до14…

Если вы молоды и энергичны…

Если вы думаете о своем будущем…

И хотите изменить мир вокруг себя…

Присоединяйтесь к нам!

**Наш девиз (вместе): «В здоровом теле – здоровый дух»**

Ведущий:Составляющие здорового образа жизни хорошо всем известны: это- рациональное питание, двигательная активность, позитивное отношение к миру и отказ от вредных привычек. Вот об этих составляющих ЗОЖ мы и поговорим  с вами  сейчас.

2 Учить уроки, чтоб на «пять», и спортом заниматься,

    Чтоб мозг и мышцы укреплять,      нам надо правильно питаться.

Но перед тем как сесть за стол, ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол, не отвлекайся на другие звуки.

 3  Завтрак ты не пропускай,    завтракать полезно,

    Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,      ты желудку навредил!

4  Не забудешь про обед,-  избежишь ты многих бед.

И не позабудь про ужин – ужин тоже очень нужен.

5  Фрукты, овощи и мясо, рыба, творог, молоко,

Соки, зелень-вот ребята, все, что надо – от- и- до.

И белки, и углеводы, витамины и жиры,

Натуральной все природы, вот что должен кушать ты.

6 Не вредить, чтобы здоровью, откажись-ка ты дружок

От «химических» продуктов- колы, чипсов, всяких миксов,

Газировки, сухарей,  воду чистую ты пей!

**Песня на мотив «Улыбка»**

Нас рекламой этой сбить нельзя,

Рекламируют что нужно и не нужно.

Что же выбрать , милые друзья?

Только лучшее- ответим мы вам дружно.

Припев:

 И тогда наверняка скажем вредному «Пока!»,

Мы здоровыми  хотим  идти по жизни.

И  на  целый белый свет скажем химикатам «Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни!

1 Чтоб совсем проснуться,

Надо потянуться.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать.

Шесть и семь – с улыбкой встать.

Восемь – можно день начать.

2 Где же в городе дышать?  
Ну, извольте отвечать!  
Аллергию и бронхиты  
Вы, конечно, не хотите?  
Так придумайте машины,  
Что не требуют бензина,

3 Прикажите вы заводам  
Не выбрасывать отходов.  
А пока что в лес бежать  
И дышать, дышать, дышать!

4 Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

Утром бег и душ бодрящий!

Как для взрослых – настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный.

5 Стресс, волнения, заботы  
Ваши сокращают годы.  
Кстати, нынче говорят,  
Что полезен шоколад.  
Кушайте, успокаивайтесь,   
На позитив настраивайтесь.

6 Для здоровья и порядка   
Начинайте день с зарядки.   
Вы не ешьте мясо в тесте,   
Будет талия на месте.   
Долго, долго, долго спал-   
Это недугов сигнал.   
Закаляйтесь, упражняйтесь   
И хондре не поддавайтесь.   
  
1 Спорт и фрукты я люблю,   
Тем здоровье берегу.   
Все режимы соблюдаю,   
И болезней я не знаю.   
Много на ночь есть не буду,   
Я фигуру берегу.   
Не курю я и не пью,   
Я здоровым быть хочу.

2 Я купаюсь, обливаюсь:   
Ясно всем, что закаляюсь,   
Я отбросил много бед-   
Укрепил иммунитет.   
Ешьте яблоки и груши,   
Ваша кожа будет лучше.   
Съешьте вы еще лимон,   
Усвоить кальций поможет он.   
  
3 Я активно отдыхаю   
И здоровье укрепляю,   
Ни на что не сетую,   
Что и я вам советую.   
Я и в шахматы играю:   
Интеллект свой развиваю.   
Встану я и на «дорожку»:   
Сброшу вес еще немножко   
  
4 Вы питайтесь пять раз в сутки,   
Не будет тяжести в желудке,   
Пейте с медом молоко   
И заснете вы легко.

5 Отдыхать- не значит спать   
Езжай на дачу покопать,   
Когда вернешься ты домой,   
Прими душ и песню спой:

6 От того я так хорош,   
Что люблю семь правил ЗОЖ.   
Здоровье – это когда ничего не болит.

1.Про здоровый образ жизни  
Мы частушки пропоем  
Потому что мы с друзьями  
И не курим и не пьем

2. Когда куришь сигарету,  
Когда пьешь ты алкоголь  
Не забудь, что жизнь вот эту  
Проживешь ты с цифрой ноль

3. Про наркотики друзья  
Петь совсем не хочется  
Потому что гадость это  
Плюнуть даже хочется

 4.Мы здоровый образ жизни  
Предлагаем вам принять  
И тогда ты сможешь точно  
Сдать ЕГЭ свое на пять

5.Сила воли- вот спасенье!

Вот всему преодоленье!

Не кури и не колись !

Лучше спортом ты займись!

6 Мы- за здоровье

1 Мы – за счастье

2 Мы- против боли и несчастья

3 За трезвый разум

4 За ясность мысли

5 За детство, юность.

6 За радость жизни.