

Сценарий выступления агитбригады «Здоровейка»

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С ранних юных лет уметь.

Если азбука питания
Привлечёт твоё внимание,
Будешь весел и здоров,
Проживешь без докторов.

Песня на мотив «Ох, уж эта школа»

Каждый день с утра пораньше мы садимся кушать за столами
При любой погоде кормят нас омлетом, пирогами

Словно роботы кушаем кашу
Мы сидим и жуём и жуём.
Запиваем компотом и чаем.
Убежать бы гулять, а пока,

Припев:

В голове смешались умные слова.
От полезных правил кругом голова.
Пролетают мимо лучшие года.
Кушай, кушай, кушай. А жить-то когда?!

Зайчиком веселым скачет солнышко беспечное по стенам.

Смотрим мы с тоской на стол, нам хочется скорее бегать.

Мы глотаем котлетки, пельмени.
Только хочется вам предложить.
Нам еды столько много не надо.
Дайте просто ребенком побыть.

Главное в жизни - это здоровье.
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность- это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте!
Пищу полезную употребляйте!

Мини-сценка:

Автор:

Дело было вечером
Делать было нечего.
Пел Олег, Илья молчал
А Егор ногой качал...
И сказала тихо Рита,

РИТА:

Я совсем без аппетита
Чипсов, фанты принесите
Кока-колы, джуси-фрут
Есть нельзя? Конечно, врут!
Принесите два фаст-фуда,
Я другое есть не буду!

ОЛЕГ:

Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту.

«Кириешки» и хот – доги

Уплету за обе щёки!

«Чупа – чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими

«Коко – колу» часто пью

С друзьями я своими.

ИЛЬЯ: (умный мальчик, в очках)

Погодите- ка, ребята,

Я скажу вам не шутя,

Что такая вот еда

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!

Частушки

Миша кушал только чипсы,
Кока-колой запивал.

Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал.

Чипсы ешь, пьёшь газировку,
Нагоняешь аппетит?!
Этим ты не увлекайся:
Заработаешь гастрит!

Ходит Вова как Кощей
Каш не ест, не ест щей,
Падает от слабости
Любит только сладости

Пищу вредную ты ел,
Потому что захотел.
А теперь болит живот,
Там микроб тебя жуёт!

Аня с Колей ели чипсы,
Говорили: «Вкусно!»,
А в больницу как попали,
Сразу стало грустно.

Наша Таня любит чипсы,
Думает полезны.
Там сплошной канцероген,
Желудок не железный.

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки мойте вы водой.

Ночью в очень страшном сне
Чипсы бегали по мне.
Очень долго отбивался,
Кириешками кидался.

Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Их избегать старайся,
Правильно питайся!

Вы не пейте газировки,
Не балуйте с чипсами.
Соки, фрукты, каша, хлеб -
Вот хороший вам обед.

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесать,
Нужно нам их больше есть.

Ешьте овощи и фрукты-
Все полезные продукты!
И петрушка, и лучок,
Сельдерей, и чесночок!

Мойте овощи и фрукты,
Ешьте каши и борщи,
Суп, кисель, компот, котлету,
Но с едой не переборщи!
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь!
Это так поможет вам!

Песня на мотив «Далеко от дома»

Есть места чудесные на свете,
Ищут их и взрослые, и дети,
Там растут бананы и кокосы
Персики, орехи, абрикосы
Ешьте дети овощи и фрукты
Очень всем полезные продукты
Пейте соки, молоко, компоты
Это хорошо для организма
Запоминай!

И самые большие слоники,
И самые маленькие гномики -
Здоровы тогда мы, когда мы
Едим обед богатый витамином

Кто готовит лучшие обеды
Кто ведет о правильном питании беседы
Сами мы уже почти с усами
И обед мы приготовим сами
Запоминай !

Беги скорее в сад, в огороды
Вот для чего нужны быстрые ноги,
Там найдём полезные продукты

А вредные выбросим на дорогу
Слышишь, это и тебя касается –
Здоровье на дороге не валяется!