**Коллективный проект 5 класса под рабочим названием**

**«ЗОЖ»**

1. При встречах, знакомствах и даже чиханьях

Русские люди здоровья желают.

Ну, вот мы в сборе! Готовы?

Готовы! От чистого сердца : «Будьте здоровы!»

1. **Сергей Михалков Про мимозу**

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трёх подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипячёною водой?

Это, верно, дряхлый дед

Ста четырнадцати лет?

Нет.

Кто, набив пирожным рот,

Говорит: - А где компот?

Дайте то,

Подайте это,

Сделайте наоборот!

Это, верно, инвалид

Говорит?

Нет.

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть,

Если солнце светит с неба,

Если снег полгода не был?

Может, он на полюс едет,

Где во льдах живут медведи?

Нет.

Хорошенько посмотрите -

Это просто мальчик Витя,

Мамин Витя,

Папин Витя

Из квартиры номер шесть.

Это он лежит в кровати

С одеялами на вате,

Кроме плюшек и пирожных,

Ничего не хочет есть.

Почему?

А потому,

Что только он глаза откроет -

Ставят градусник ему,

Обувают,

Одевают

И всегда, в любом часу,

Что попросит, то несут.

Если утром сладок сон -

Целый день в кровати он.

Если в тучах небосклон -

Целый день в галошах он.

Почему?

А потому,

Что всё прощается ему,

И живёт он в новом доме,

Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,

Быть отважным моряком,

Чтоб лежать за пулемётом,

Управлять грузовиком.

Он растёт, боясь мороза,

У папы с мамой на виду,

Как растение мимоза

В ботаническом саду.

1. Что же делать нам с ВиктОром, надо парню помогать!

Ну, давай! Вставай Витюша, будешь с нами выступать.

Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!

**Танец**

1. Зубы чисти, умывайся,

Да почаще улыбайся,

Закаляйся и тогда

Не страшна тебе хандра.

**Песня « Про хорошее настроение»**

1. Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

**Песня «Спортивный марш» (набивание мяча)**

1. Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

**Акробатический этюд Лихоманова**

1. Ты, Витюша, не ленись!

Приходи к нам и учись!

Ходит в школу детвора,

Есть на это все права!

Учитель , врач и медсестра

Нам в жизни помогают.

Здоровье наше берегут,

Права ребенка защищают.

Процедуры, спорт, кружки

Очень, уж, для нас важны.

Нужно дальше заниматься,

Всесторонне развиваться.

А, чтоб расти и развиваться,

Нужно правильно питаться.

Меньше есть плохих продуктов,

Больше кушать свежих фруктов.

А в саду у нас растут

Яблони и груши,

Сливы, вишня, облепиха,

Витамины кушаем.

Вот, Витюш, такое дело

Ты иди по жизни смело!

Чтоб здоровье сохранить,

Научись его ценить.

Права ребенка надо знать

И стараться соблюдать.

Интересней станет жить,

Некогда будет тужить.

**Песня «О здоровом образе жизни»**

1. Посмотри, как ярко солнце светит

Облака по небу проплывают

Чувствуешь, как нежно дует ветер

В волосах твоих он играет

А ты идешь красивою походкой

Твое кредо – позитивно мыслить

Ты для всех прекрасная находка

Ты ведешь здоровый образ жизни

***Припев:***

Я хочу тебе рассказать

Это очень просто независимым стать

Что бы долго, красиво и здорово жить

Ты должен первым делом себя изменить

Одолев, все вредные привычки

Ты найдешь ко всем сердцам отмычку

Знаешь это, это так несложно

Стоит только захотеть и все возможно

1. Ты всегда - пример для подражанья

И об этом все в округе знают

По плечу любые испытанья

И нечто тебя не напрягает

Если даже неприятности коснуться

Только о хорошем твои мысли

На тебя все могут оглянуться

Ты ведешь здоровый образ жизни.

***Припев***