

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
 Как полезен я, друзья!
 Я морковке и томате,
 В тыкве, в персике, в салате,
 Съешь меня – и подрастешь,
 Будешь ты во всем хорош!
 Помни истину простую:
 Лучше видит только тот,
 Кто жует морковь сырую
 Или пьет морковный сок!




ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
 Мясо, птица и кефир,
 Дрожжи, курага, орехи –
 Вот для Вас секрет успеха!
 И в горохе тоже я,
 Много пользы от меня!
 Очень важно спозаранку
 Съесть за завтраком овсянку,
 Черный хлеб полезен нам –
 И не только по утрам.



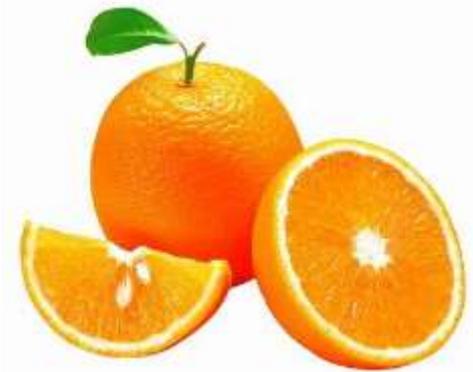
Витамины

А В С



ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь –
 В ягоде меня найдешь,
 Я в смородине, в капусте,
 В яблоке живу и в луке,
 Я в фасоле и картошке,
 В помидоре и горошке!
 От простуды и ангины
 Помогают апельсины.
 Ну а лучше съесть лимон,
 Хоть и очень кислый он.

Цель: Познакомить детей с понятием “полезные продукты”, витаминами «А», «В», «С».

Задачи: 1. Закрепить название овощей и фруктов.

2. Формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

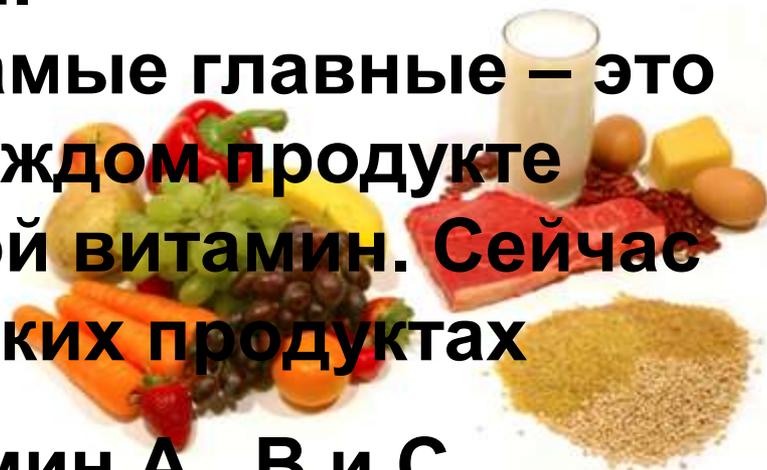
4. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.



Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье. А чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться!

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей.

Витаминов много, но самые главные – это витамины АВС. В каждом продукте содержится тот или иной витамин. Сейчас мы посмотрим в каких продуктах содержится витамин А, В и С.

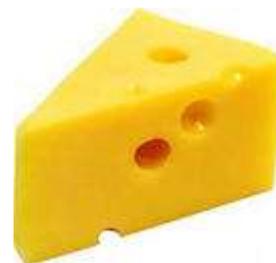


Витамин В – способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам!



Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!



**Есть продукты «вкусные», а есть
«полезные».**

В чем разница между ними?

**Какие продукты полезнее есть
сырые или вареные?**



В

**Зрел все лето урожай!
Что собрали? Отгадай?
- Здесь весной было пусто
Летом выросла...**



(капуста)

В

От дождя земля намокла
Вылезай толстушка...

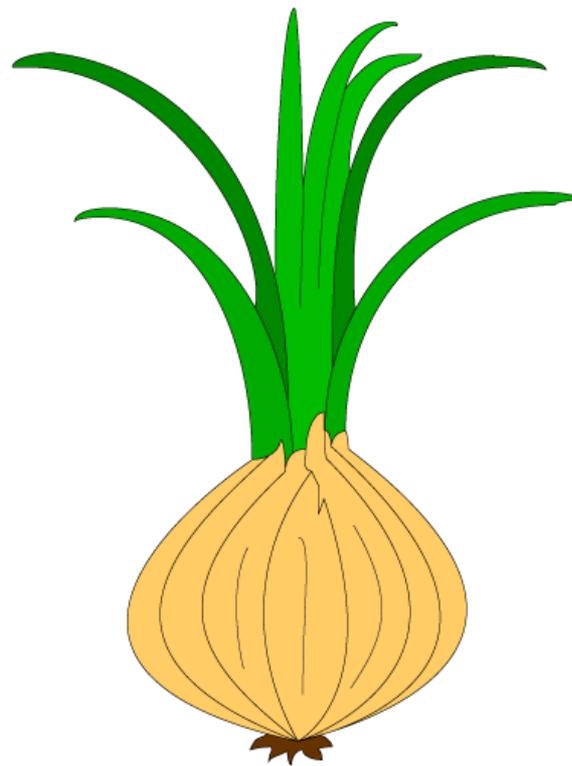


(свёкла)



Помогает деду внук –Собирает с грядок...

С



www.ABC-color.com

(лук)

В

**А теперь пойдём мы в сад
Там созрел уж...**



(виноград)

В

**Очень сочны и красивы
Выросли на ветках...**



(сливы)

Для начинки в пироги
Набираем...

А



(яблоки)

**Вот и все! Хотя и устали
Урожай мы весь собрали!**



Физ. минутка

Пейте все томатный сок,
Кушайте морковку!

руки вверх.

Все ребята будете

наклоны в сторону

Крепкими и ловкими

приседания.

Грипп, ангину, скарлатину -

прыжки

Все прогонят витамины!

Ходьба на месте

Руки к плечам,

руки на пояс,

руки на пояс,

руки на пояс,

ходьба на месте

В другое время года, когда нет свежих овощей и фруктов, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках.



**Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС**

