



**Здоровье**

**Получен от природы дар -  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз -  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.**

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом, как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно?

**ВИТАМИНЫ**  
**ВІТАМІНИ**



на каждый день



Учитель начальных классов  
МБОУ ООШ№20 им.Д.  
Моисеенко  
Моспан Наталья Геннадьевна



**Витамин А.**

облепиха

**Помни истину простую —  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.**





Шиповни

**Витамин С:**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины.**

**Ну, а лучше есть лимон,**

**Хоть и очень кислый он.**



## **Витамин В.**

**Я весёлый витамин**

**Не могу я быть один.**

**У меня полно друзей,**

**С нами дети здоровей.**

**Хлеб, яйцо, творог и сыр,**

**Мясо, молоко, кефир.**

**В кукурузе тоже я,**

**Много пользы от меня.**



**МНОГО ПОЛЗЫ ОТ МЕНЯ**

## Витамин D



Тот, кто рыбу, мясо ест,  
Тот силён, как Гераклес.  
Если рыбий жир полюбишь.  
Силачом, атлетом будешь.  
И дружи всегда, везде  
С витамином славным D.



С ВИТАМИНОМ СЛАВНЫМ D

# Физминутка





## Витамин D



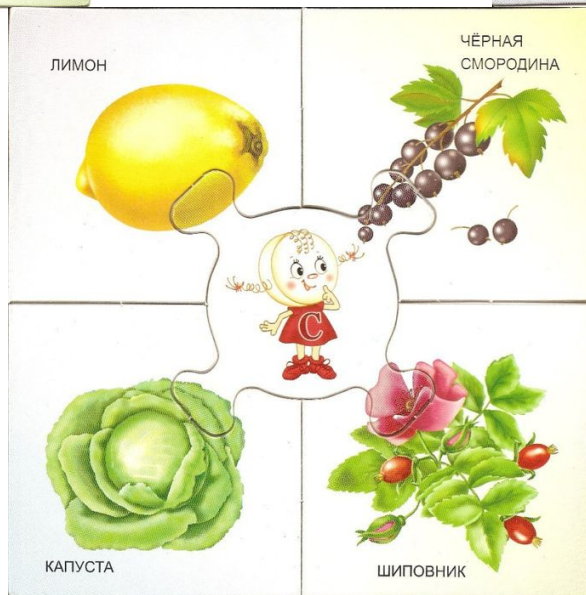
Тот, кто рыбу, мясо ест,  
Тот силен, как Гераклес.  
Если рыбий жир полюбишь.  
Силачом, атлетом будешь.  
И дружи всегда, везде  
С витамином славным D.



С витаминной славной D.



# Игра «Витамины»



## Загадки «Витаминная грядка»

**Очень важный круглый шар**

**Овощам всем прокричал:**

**-В огороде пусто,**

**-Если нет...**



## Загадки «Витаминная грядка»

**Краснощёкий толстячок  
Показал всем свой бочок,  
Уважают с давних пор  
Сочный, спелый...**



## Загадки «Витаминная грядка»

**Этот овощ всем нам друг.  
Он спасает от недуг.  
А зовётся просто...**



# Загадки «Витаминная грядка»

**Оранжевое платье  
С зелёной бахромой-  
Чудесная обновка.  
Красуется...**



## Загадки «Витаминная грядка»

**Встала Оля возле грядки.  
Ничего не разберёт.  
Где же спрятался хитрец-  
Наш зелёный...**



## Загадки «Витаминная грядка»

**Если кукла простудилась,  
Нужен С ей витамин.  
Выздоровливай быстрее,  
Кушай, кукла...**

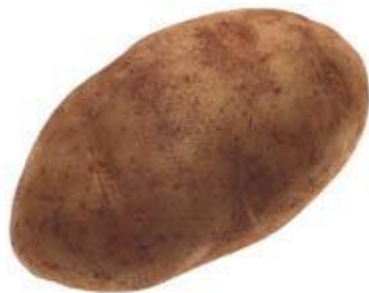




# Физминутка



# Творческое задание



# Рефлексия



**Выберите яблоко.**

**Зелёное** - мне все понятно, я молодец.

**Жёлтое** -у меня не всё получилось, но я старался.

**Красное** - мне надо быть внимательнее.

ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

# Будьте здоровы!

