

Урок про витаминны

Вспомним прошлый урок.

- ❑ Ночью нужно спать, потому что организму нужен отдых.
- ❑ Перед сном полезно поиграть в подвижные игры.
- ❑ Перед сном нельзя чистить зубы.
- ❑ Душное помещение может стать причиной плохого сна.
- ❑ Спать лучше при ярком свете.
- ❑ Перед сном нельзя смотреть фильмы ужасов, так как это может стать причиной плохого сна.
- ❑ Все животные ночью спят.
- ❑ Люди некоторых профессий ночью работают и не спят



Проверь себя



Страна Здорового Питания



Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели

Лук



Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
На грядке нет сочней ...



ПОМИДОР



**Расту в земле на грядке
я,
Красная, длинная,
сладкая.**



Морковь



И зелен, и густ на грядке вырос

куст.

Покопай немножко: под кустом ...



Картофель



На грядке длинный и зелёный
А в кадке жёлтый и солёный

Огурец



- Жёлтый, круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но

только

раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовёшь?



Апельсин

Само с кулачок,
Красно-жёлтый бочок.
Тронешь пальцем – гладкое,
А откусишь – сладкое.

Яблоко



ЭТОТ ВКУСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ

ПЛОД

К НАМ ИЗ АФРИКИ

ПЛЫВЕТ,

ОБЕЗЬЯНАМ В ЗООПАРКЕ

ПИЩУ КРУГЛОГОДА ДАЕТ.



Банан



Этот фрукт на вкус хорош
и на лампочку похож.

Груша



Разгадай ребус

Ана

С



На какие две группы можно разделить слова отгадки?

Овощи

- Лук
- Яблоко
- Морковь
- Картофель
- Огурец

Фрукты

- Апельсин
- Помидор
- Банан
- Груша
- Ананас



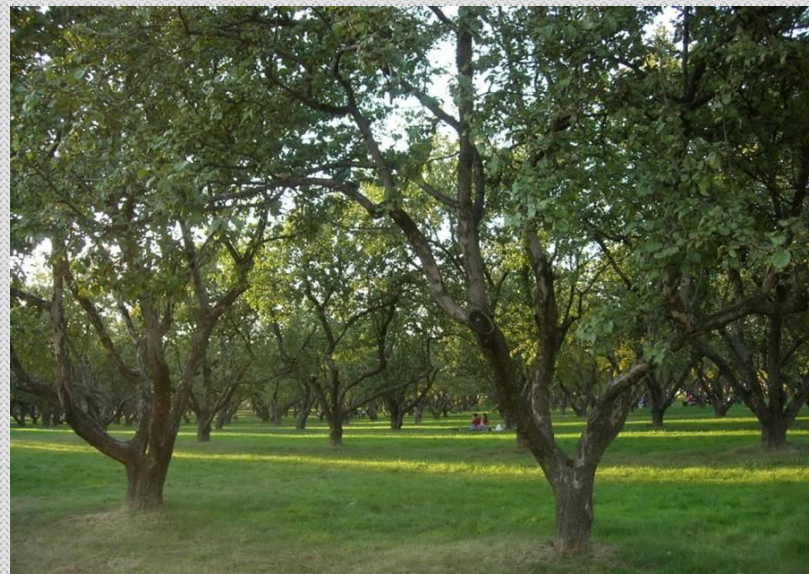
Как отличить овощи и фрукты?

□ Овощи

- Несладкие
- Растут в огороде
- Много витаминов

□ Фрукты

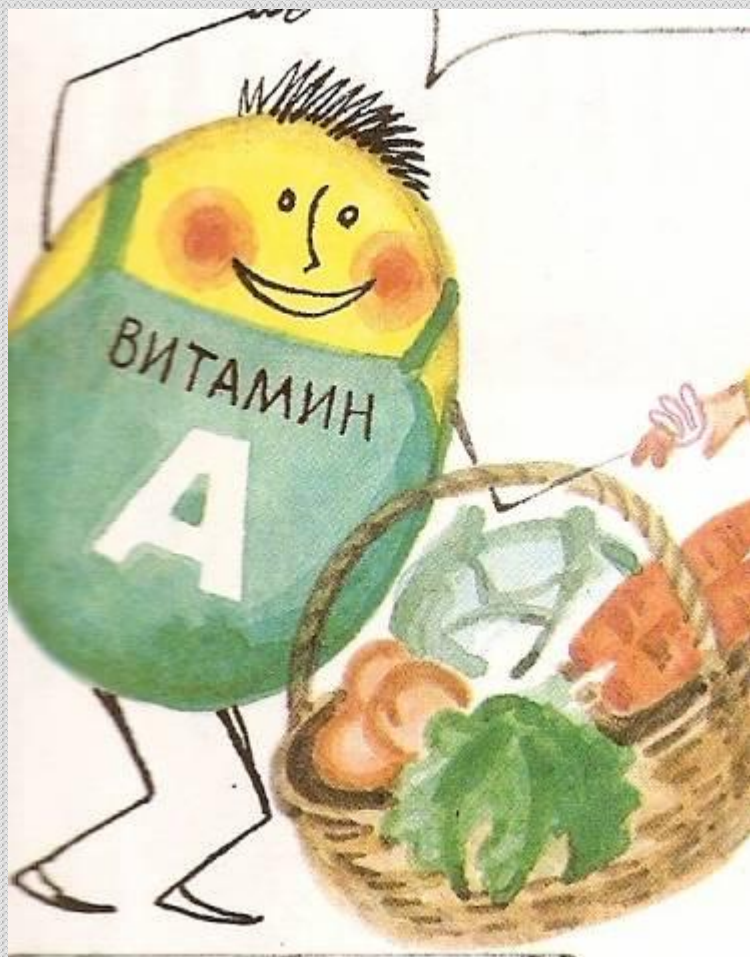
- Сладкие, кисло – сладкие
- Растут в саду
- Много витаминов



План ответа

- Название витамина
- В каких овощах и фруктах много этого витамина?
- Чем полезен этот витамин?





- ❑ Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!



- Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!





- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!





орщ



Компот





Запомните



«Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет. Ребята! Не забывайте перед едой хорошо мыть овощи и фрукты. Почему? Знаете сами.»



Выбери интересное задание, которое сделаешь дома

- Узнай какие еще есть витамины и какая от них польза.
- Придумай сказку про Злючку –Грязючку по картинке на стр. 55 учебника.
- Научись делать салат из овощей или фруктов. Помести фотографию салата в твою рабочую тетрадь на стр. 38

