

**Театрализованная беседа  
для учащихся  
лагеря дневного пребывания  
«УЛЫБКА»**

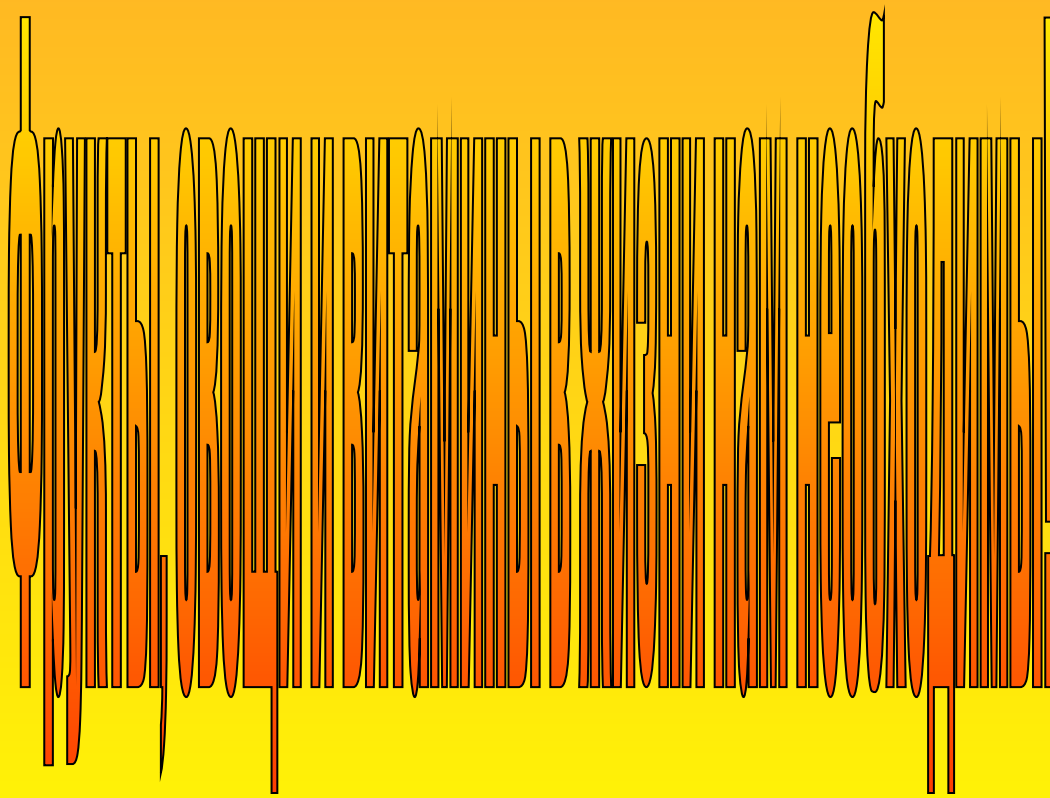
**Воспитатели: Наталья Петровна Гайчук  
Анатолий Анатольевич Ефимов**

**МОУ СОШ №1**

**Смоленск 2011 год**



# Тема: Друзья здоровья



# Витамин А

*А — всем нужный витамин  
Спорить незачем напрасно!  
Ну, а где его найти,  
Чтобы видеть и расти?  
В масле он и в жирном сыре  
И, конечно, в рыбьем жире.*

*И в печёнке, и в желтке,  
И в коровьем молоке.  
И морковь и абрикосы  
Витамин А в себе носят.  
В фруктах, ягодах он есть  
Кто его не любит есть?*



**Недостаток витамина А ведёт к задержке роста и снижению остроты зрения!**

# Витамин В

*Если хочешь быть спокойным,  
Стойким, собранным, упорным,  
В рацион включай себе  
Пищу с витамином В.  
Где же взять, в каких продуктах?  
В хлебе, печени, сырках.  
Вкусных от яиц желтках?*



*Ребята, а вы знаете, что у  
витамина В есть много  
братьев?*

**В1, В2, В3, В6, В9, В12**

**Эти витамины делают человека**

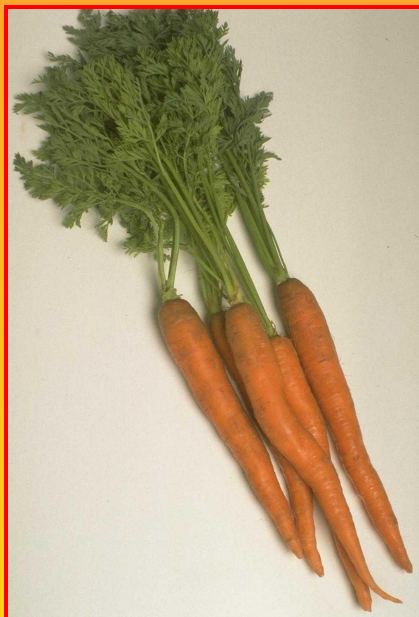
**бодрым, сильным, укрепляют нервную**

**систему и помогают хорошо учиться!**

# Отвѣты на загадки



огурец



морковь



капуста



картошка



горох

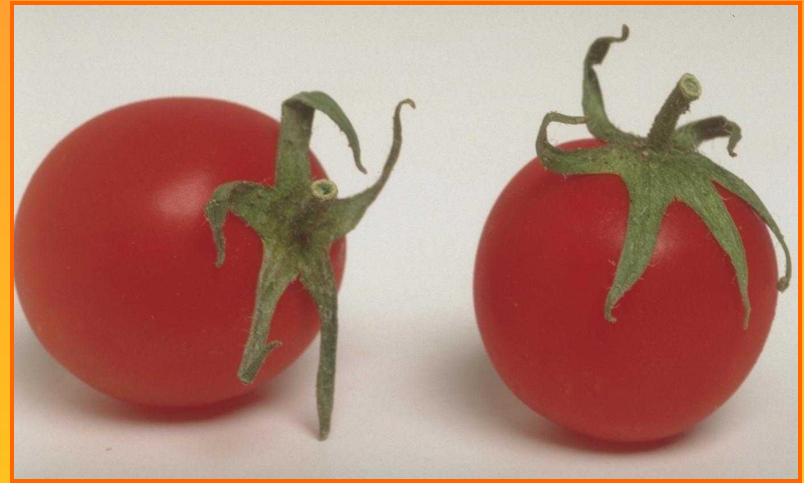
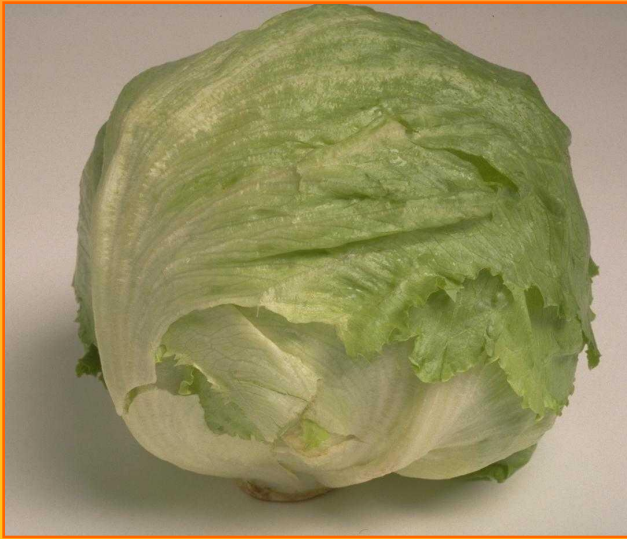


лук

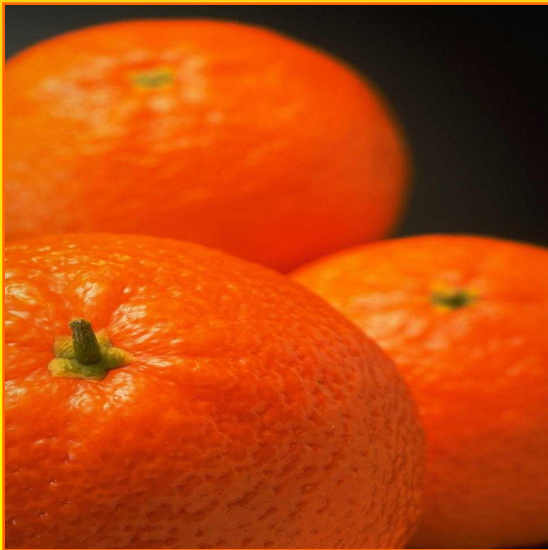
# Витамин С



*Все его едят со щами,  
И с плодами, с овощами.  
Есть он даже в огурце —  
Витамин с названьем С.  
Он в капусте и салате,  
Он в шиповнике, томате,  
В апельсине и в лимоне,  
И в петрушке на балконе.  
Он на холоде охотно  
В этой пище проживает,  
А на ярком тёплом солнце  
Очень быстро пропадает.*



**Витамин С повышает иммунитет!**





# КРОССВОРД

1я б л о 2к о

а

п

у

3р

е

п

4к

а

5б а н а н

6с л и в а

7л

т

ч

8г р у ш а

к

9с

10к и в и

ё

к

л

11а н а н а с

Витамины нужно знать,  
Чаще их употреблять!

*Чтоб здоровым, сильным  
быть,  
Будем овощи любить!  
Будем фрукты обожать  
И здоровье укреплять!*



**Ребята!  
Успехов вам  
на пути  
к здоровью!**

