

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

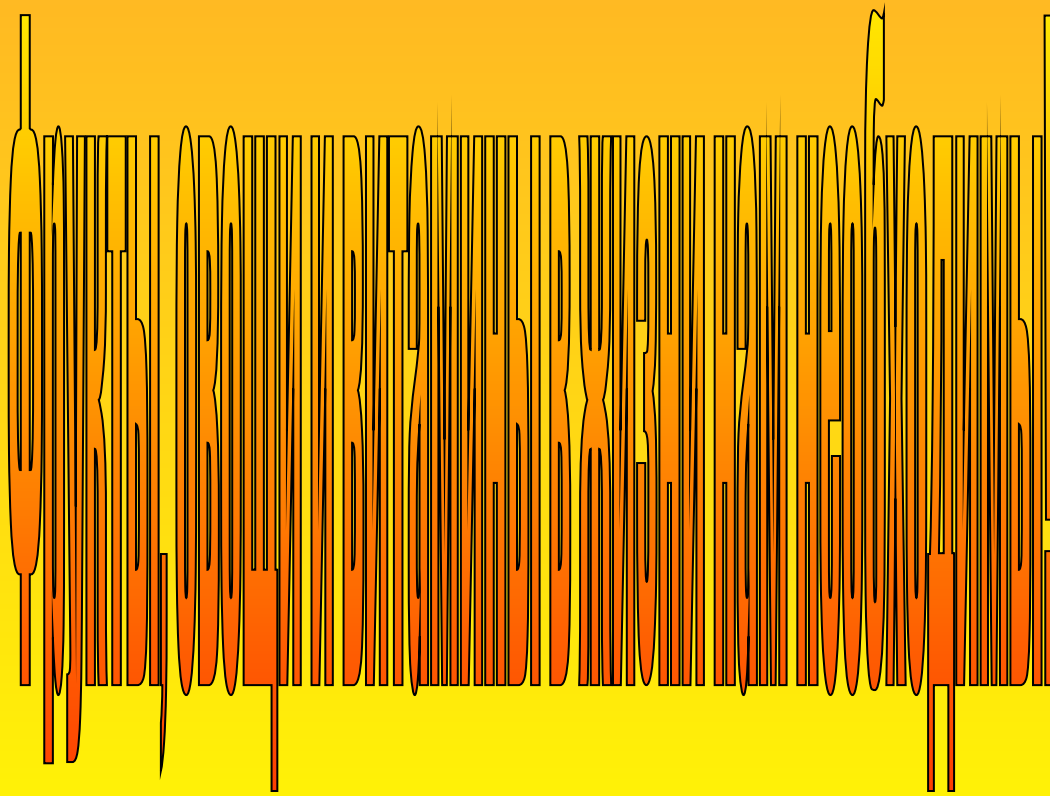
**Воспитатели: Наталья Петровна Гайчук
Анатолий Анатольевич Ефимов**

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

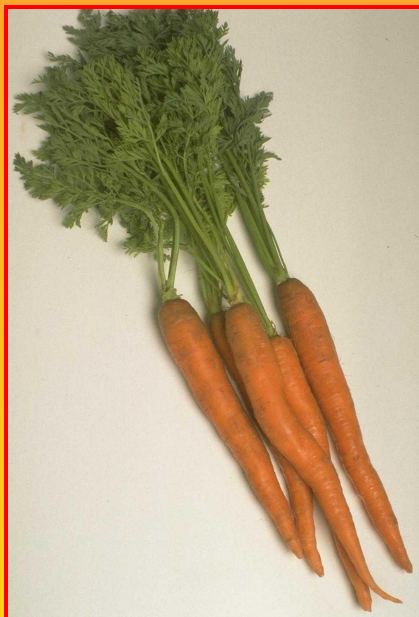
бодрым, сильным, укрепляют нервную

систему и помогают хорошо учиться!

Отвѣты на загадки



огурец



морковь



капуста



картошка



горох

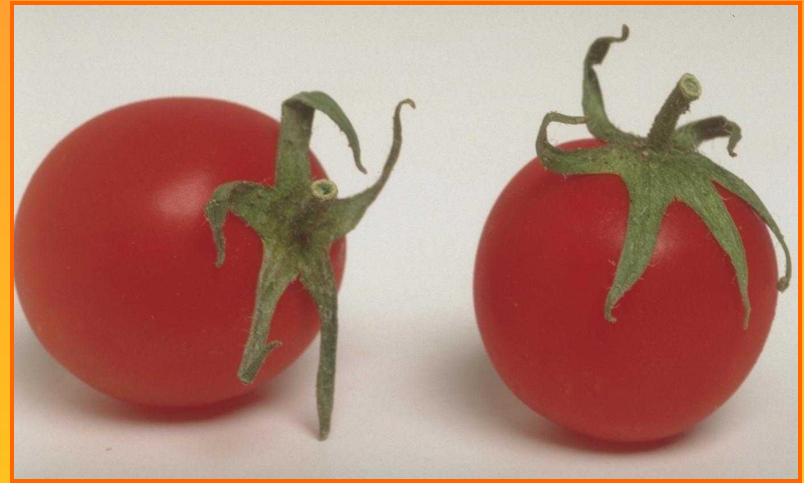
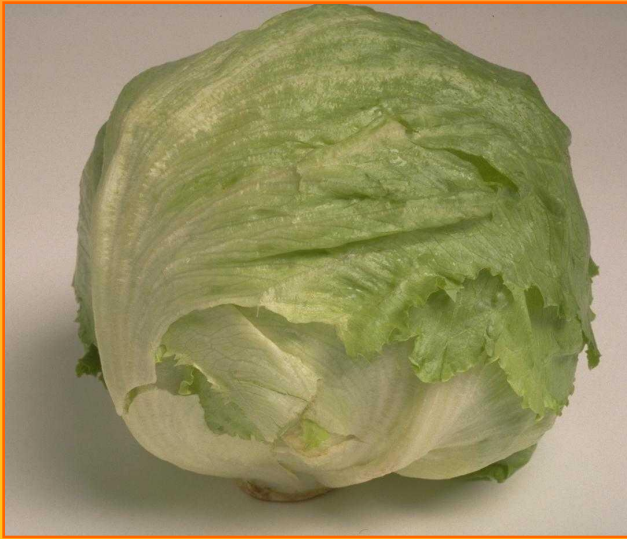


лук

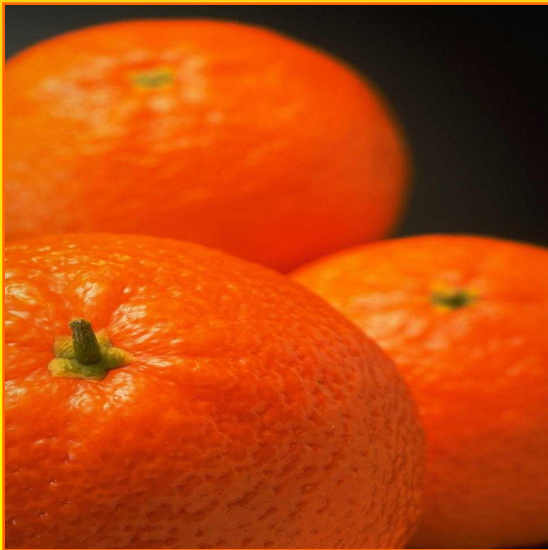
Витамин С



*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!**

