

# **Здоровье- овощи, ягоды, фрукты.»**

**Выполнила:Учитель начальных классов  
Попова Елена Александровна**

**Здоровье – самый лучший друг,  
Оно у каждого вокруг,  
Кто любит спортом заниматься  
И утром бодрым просыпаться.  
Кто любит фруктов много есть,  
Ведь витаминов в них не  
счесть!  
Здоров лишь тот, кому не лень  
Гулять на воздухе весь день.  
Здоровье будет пусть у всех,  
Здоровье – это ваш успех!**



**1 тур**

**Преданья старины**

**2 тур**

**Пословицы об овощах**

Хвощ — деревенский овощ.  
Каждому овощу свое время.  
Картошка — хлебу присошка.  
Лук с чесноком — родные братья  
Репой да брюквой не хвалятся.  
Чеснок да редька, так и на животе крепко.  
Без поливки и капуста сохнет.  
Надоел, как горькая редька.  
Хрен да редька, лук да капуста — лихого не попустят.

Картофель — хлебу подспорье.  
Не смейся, горох, не лучше бобов: размокнешь, и сам лопнешь.  
Хрен редьки не слаще, уголь сажи не белей.  
Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь  
лук высохнет.  
Была и капуста, а стало пусто.  
Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту.

**3 тур**

**Научное исследование**

Продукты питания	Растения

**4 тур**

**Аптека на грядке**





Голова велика,  
Только шея тонка.



- Среди бахчи – зелёные мячи.  
Налетела детвора – от мячей одна гора.

- Я вырос на грядке,  
Характер мой гладкий.  
Куда не приду,  
Всех до слёз доведу.



С виду красная, раскусишь – белая

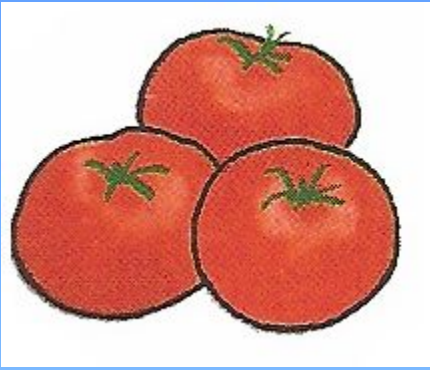
- Раскололся тесный домик на  
две половинки.  
И посыпались в ладони  
бусинки, бусинки.



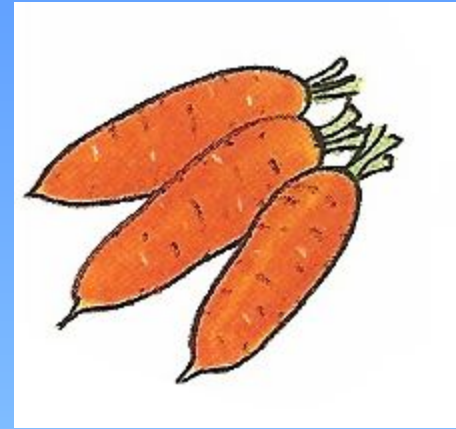
**5 тур**

**Вопросы Айболита**

1. Какие овощи и фрукты рекомендуются людям с пониженным уровнем зрения и почему?
2. От каких болезней вы лечитесь соком лука?
3. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивают гирлянды «связки из лука, чеснока»?
4. Чем полезна облепиха?



# Витамин



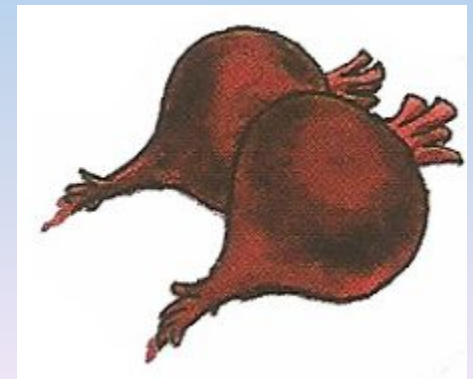
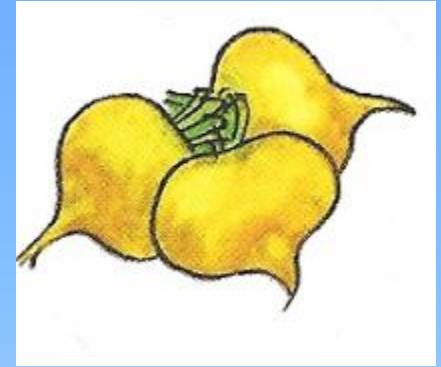
**А** помогает быстро расти, иметь крепкие зубы и хорошее зрение

**содержится в моркови,  
луке, капусте,  
помидорах**



# Витамин

**В**  
помогает быть  
сильным и  
иметь хороший  
аппетит  
содержится в репе,  
редьке  
и других овощах

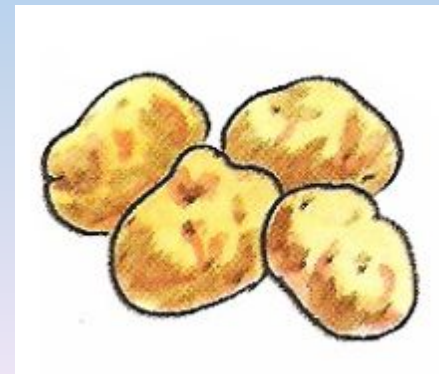


# Витамин



повышает **С**сопротивляемость  
организма к простудным  
заболеваниям,

укрепляет кости и зубы  
**содержится в лимоне, дыне,  
сладком перце, капусте,  
картофеле, апельсине**



**6 тур**

**Песни**



**7 тур**

**Моё здоровье**



# Запомни!

Овощи, фрукты или ягоды  
полезно есть каждый день, а  
разные овощи, как капусту,  
морковку, свеклу, зелень,  
полезно есть круглый год.