

# «Витаминная семья»



# Чтоб всегда ты был здоров ВИТАМИН ПОМОЧЬ ГОТОВ !

- Для жизни нам нужна энергия, мы получаем её из еды, продуктов и витамин.
- Витамины очень необходимы для нашего здоровья.
- Они содержатся в продуктах, растениях, ягодах , овощах и фруктах.
- А в аптеках есть витамины в капсулах.



# Город витаминов - А, В, С, D, Е





# Витамин А



**ВИТАМИН А**

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# Гимнастика для глаз «Овощи»

- Ослик ходит выбирает, (обвести глазами круг)
- Что сначала съесть не знает.
- Наверху созрела слива, (посмотреть вверх)
- А внизу растет крапива, (посмотреть вниз)
- Слева – свекла, справа – брюква, (посмотреть влево -  
вправо)
- Слева – тыква, справа – клюква, (посмотреть влево -  
вправо)
- Снизу – свежая трава, (посмотреть вниз)
- Сверху – сочная ботва. (посмотреть вверх)
- Выбрать ничего не смог
- И без сил на землю слег. (зажмурить глаза, потом поморгать)



# Витамин В



**В** **ВИТАМИН**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# Физкультминутка





# Витамин С



## ВИТАМИН



Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





# Пальчиковая гимнастика



**Мы капусту режем,  
режем  
Мы морковку трем,  
трем.  
Мы капусту солим,  
солим  
Мы капусту жмем,  
жмем.  
Пробуем и в бочку все  
кладем.**

# Витамин D

# D

## ВИТАМИН

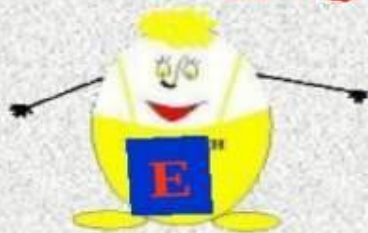
Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Тёркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# Витамин Е

## ВИТАМИН Е



Благотворное влияние витамин оказывает на больные глаза, очень хорошо обеспечивает обмен веществ в скелетных мышцах, мышцах сердца, печени и нервной системе



# Игра



**Вредно или полезно?**





# Памятка доктора

## Правила:

1. Прежде чем сесть за стол нужно помыть руки, овощи и фрукты.
2. Нужно есть полезные продукты.
3. Надо есть медленно и не разговаривать. /чтоб не подавиться/.
4. Еду нужно хорошо пережёвывать ./ тогда она лучше усвоится/.
5. Полоскать рот после еды.
6. Обязательно соблюдайте режим , ешьте в одно и то же время./ организм привыкнет получать пищу в одно и тоже время и пища будет усваиваться быстрее/.

Будьте здоровы.



Надо все любить продукты мясо, овощи и фрукты.  
Витамин в них много есть их количество не счесть!

• Но что бы расти здоровыми одних витаминов не достаточно:

- 1. Нужно заниматься спортом.
- 2. Соблюдать гигиену.
- 3. Соблюдать режим.
- 4. Есть правильную еду.





**а Ты ешь Витамины?**

