

«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?

