

**«Здравствуйте дети!
Я, Доктор Айболит, желаю всем
детям не болеть, быть всегда...!
Оно всего дороже!»**



Хозяйка однажды с базара пришла.
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку, капусту, морковку,
Горох, петрушку и свёклу...
Что это? (Овощи)

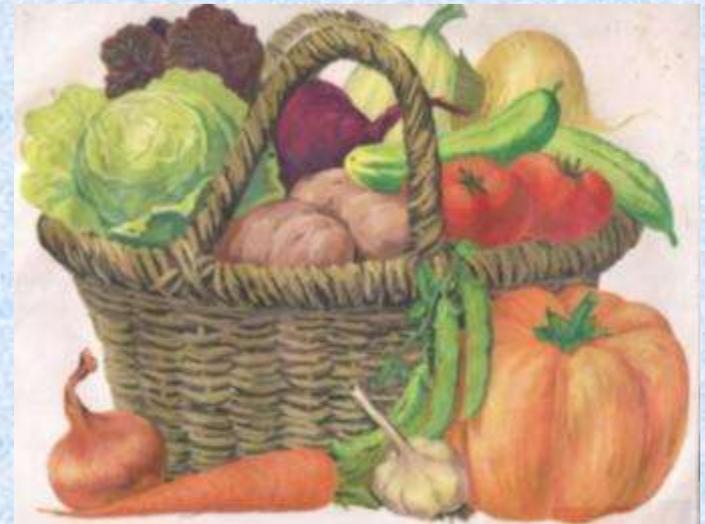


Как всё назвать одним словом?

Овощная станция.

Ссориться совсем не нужно, чтоб здоровым сильным быть
Надо овощи любить, все без исключения!
Ешьте больше овощей, будете вы здоровей!

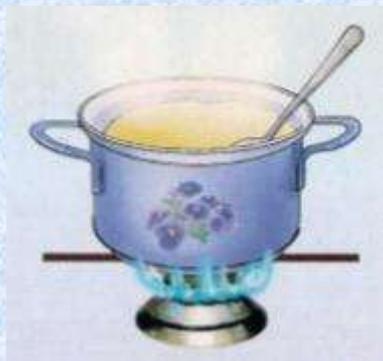
Где растут овощи?



Посмотрите, на овощной станции живет – Поварёнок.

Он хочет с вами поиграть в игру «Поварята».

Из чего варят Суп?



Из чего варят Компот?



А теперь поиграем в игру «Вершки и корешки»

Вершки



Корешки



Фруктовая станция.

Оранжевый, круглый ты откуда?
Прямо с солнечного юга.
Сам на солнышко похож
Можешь съесть меня, но только
Раздели сперва на дольки.
Как меня ты назовешь?



Младший брат апельсина.



Маленькая печка с красными угольками.

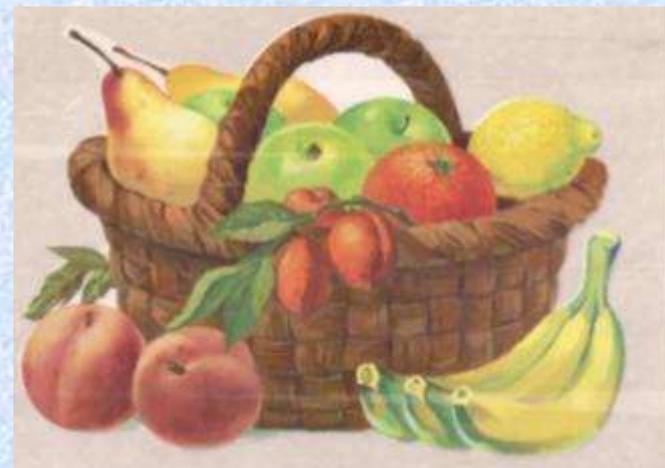
Апельсина желтый брат
И никто не виноват
Что ужасно кислый он,
Это маленький ...



На высокой ветке зреет
Словно лампочка желтеет
И блестит, как после душа
Ну конечно, это...



Где растут фрукты?



Какие фрукты выращивают у нас в России, а, какие привезли из других стран?

Выращивают



Привезли



А сейчас поиграем в игру «Полезные соки и варенья».



Сок из:

– гранатовый сок



– лимонный сок



– апельсиновый сок



– ананасовый сок



Варенье из:

– яблочное варенье



-грушёвое варенье



- абрикосовое варенье



- сливовое варенье

Физкультминутка «Искупаемся в реке»

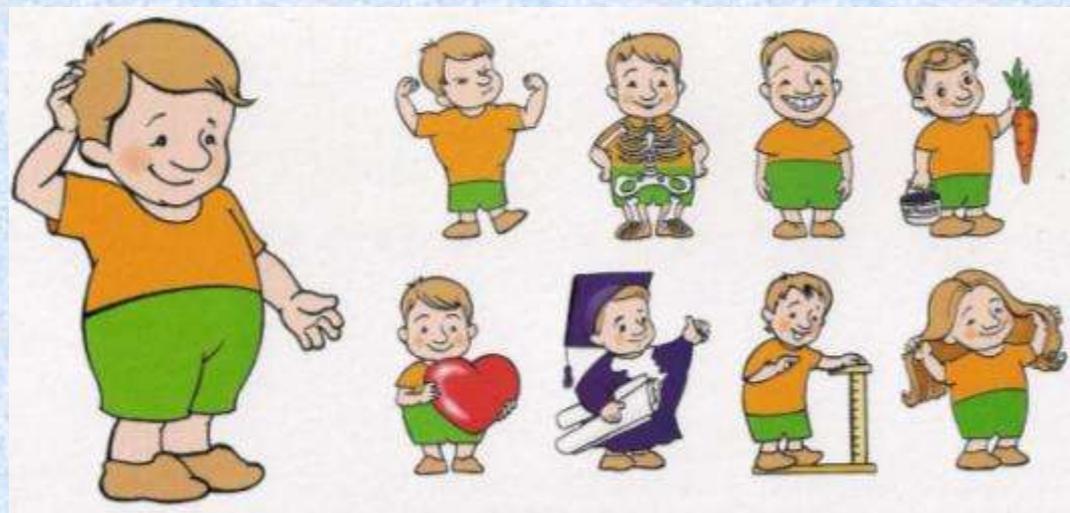
- Ка-ка-ка – бежит река.
- Ки-ки-ки – берега высоки.
- Ке-ке-ке – Искупаемся в реке.
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись
- Раз, два, три, четыре вот так славно освежились.
- Делать так руками нужно: вместе – раз, это брасс.
- Одной, другой – это кроль, все как один, плывем как дельфин.
- Вышли на берег крутой, но не отправляемся домой!

Витаминная станция.

На витаминной станции живут очень полезные друзья – витамины.

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах и фруктах.

Они очень полезны для организма человека.

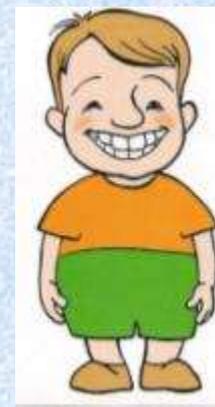


Посмотрите, в красной одежде нас встречает **Витамин А**



В каких овощах содержится Витамин А?
(Капуста, морковь, помидоры.)

Для чего нужен этот витамин?
(Чтобы хорошо расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы.)



Посмотрите, в синей одежде нас встречает Витамин В



В каких овощах и фруктах есть Витамин В?

(Свёкла, яблоки, редиска, зелень салата.)

Для чего нужен этот витамин?

(Чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться и не плакать по пустякам.)



Посмотрите, в зеленой одежде нас встречает Витамин С



А где же мы встретим Витамин С?
(В черной и красной смородине,
лимоне, луке.)

Для чего нужен этот витамин?
(Чтобы реже простужаться, быть
бодрым, быстрее выздоравливать
при болезни.)



**Витамины нам нужны,
Чтоб здоровы были мы!
Зелень овощи и фрукты –
очень важные продукты!**

Зачем надо мыть овощи и фрукты перед едой?



Станция Чистюлькино.

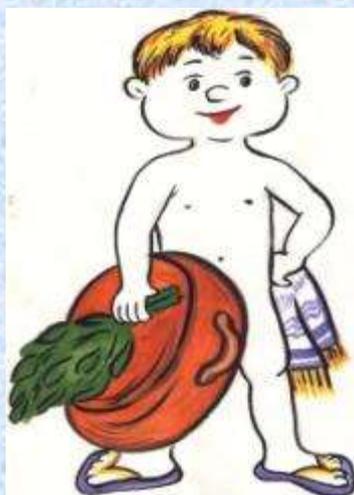
В каких случаях надо мыть руки с мылом? Почему это нужно делать?

Что нужно делать для того, чтобы быть всегда чистыми и опрятными?

Чтобы грязь всю с ручек смыть,
Надо с мылом их помыть.
Дети с ручек грязь смывают,
Полотенцем вытирают.



Чтобы быть здоровыми «Надо делать так!»



Пословицы о здоровье.

- Своё здоровье береги, заболел - к врачу беги!
- Пока здоров – заботься о себе!
- Чистота – залог здоровья!
- Кто здоров, тот счастлив!
- На докторов не уповай – здоровье своё укрепляй!
- Здоровье близко: ищи его в миске!
- Овощи, фрукты, хлеб да вода – здоровая еда!
- Кто дружит с овощами и фруктами да чистой водой – того болезни обходят стороной!

Желаю всем детям не болеть, быть всегда здоровыми! Оно всего дороже!

