

«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?

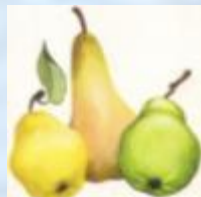


# Посмотрите, на овощной станции живет – Поварёнок.

Он хочет с вами поиграть в игру «Поварята».  
**Из чего варят Суп?**



**Из чего варят Компот?**

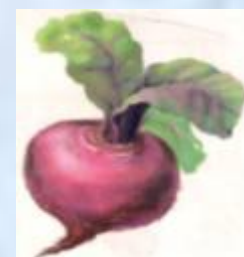


# А теперь поиграем в игру «Вершки и корешки»

## 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.

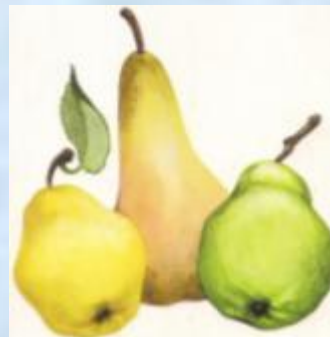


Маленькая печка с красными угольками.

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»

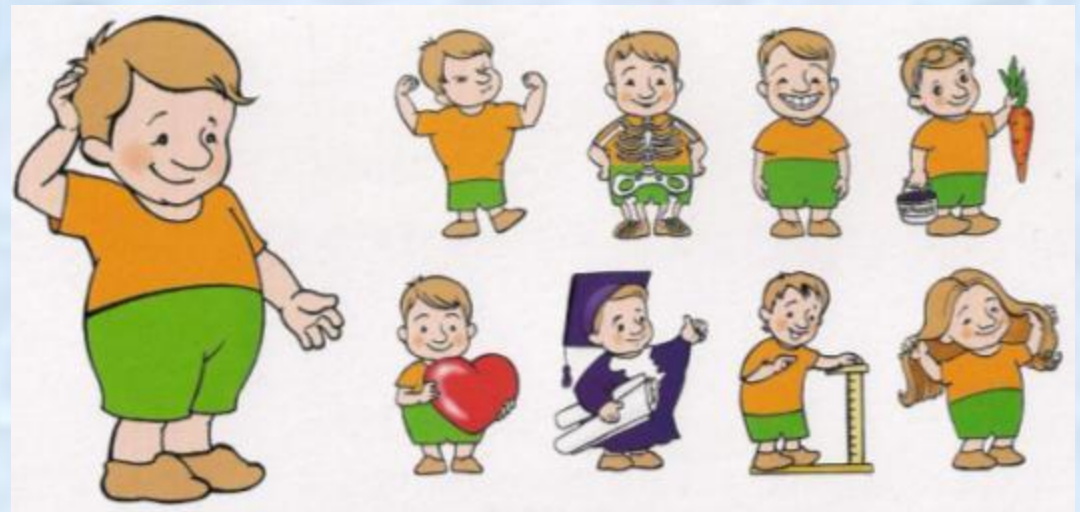
- Ка-ка-ка – бежит река.
- Ки-ки-ки – берега высоки.
- Ке-ке-ке – Искупаемся в реке.
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись
- Раз, два, три, четыре вот так славно освежились.
- Делать так руками нужно: вместе – раз, это брасс.
- Одной, другой – это кроль, все как один, плывем как дельфин.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

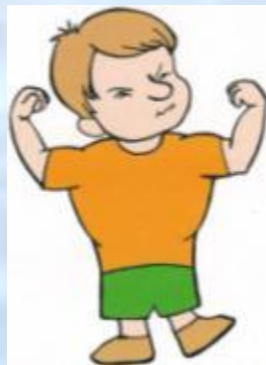


В каких овощах и фруктах есть  
Витамин В?

(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!

