





*Здравствуйте, ребята!  
Я думаю вы меня узнали –  
Я, доктор Айболит!*

*Настал хороший летний день!  
Нам улыбается солнышко,  
Я улыбаюсь, и вы улыбнитесь.*



*- Ребята, я думаю у вас хорошее настроение?*

*- А если болит, живот или голова, может быть хорошее, радостное настроение? Нет.*

*- Конечно, только у здорового человека может быть хорошее и радостное настроение.*

*- А что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми? Делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом, ходить на прогулку, закаливаться - все это помогает нам сохранить здоровье и хорошее настроение.*





*Ребята, мне пришло письмо от жителей страны «Вкусноешка». Они зывают о помощи - у них возникла проблема. Все жители страны заболели. Они пишут, что не могут бегать, играть, они уставшие, постоянно хотят спать, им грустно, и нет сил.*

*Они не могут понять, отчего все заболели, ведь они ели только вкусную пищу: пирожные, чипсы, конфеты, торты, пили пепси – колу, фанту, лимонад.*

*- «Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь» - пишут жители страны.*



*Ребята, давайте поможем жителям страны  
«Вкусноешка» - Поможем им выздороветь.*

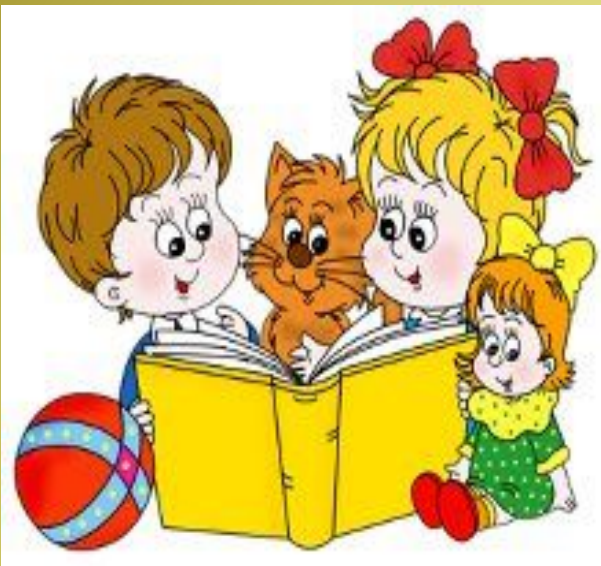
*Из письма жителей «Вкусноешка» я понял  
почему они заболели, чего же им не хватает?*

*Ребята, им не хватает **ВИТАМИНОВ**.*

*Ребята, наша с вами задача узнать все о  
витаминах. Что такое витамины?*

*Где они содержатся, для чего они нужны?*





*Где мы можем посмотреть, что такое  
витамины?*

*(в энциклопедиях, книгах...)*

*Сейчас мы прочитаем в самой умной  
книге-словаре, что такое витамины.*



***«Витамины - это вещества, необходимые для  
нормальной жизнедеятельности живого  
организма».***

*Люди не знали о существовании витаминов. Но от  
того, что люди не употребляли в пищу некоторые  
продукты и вместе с ними полезные вещества,  
они болели и умирали от непонятных болезней.*

*Люди долго искали, и нашли таинственное  
вещество и назвали его витамины.*



*«Vita» переводится с латинского языка как «жизнь», амины – группа химических веществ, отсюда и появилось слово «витамин».*





*Витамины назвали разными буквами латинского алфавита. А, В, С, D, Е – так начинается латинская азбука.*

*В настоящее время известно несколько десятков их.*

*Самые первые витамины ребенок получает с молоком мамы.*

*У деток постарше основным источником витаминов являются продукты питания.*

*Поэтому питание должно быть разнообразным и полезным.*





*Я задумался и решил по почте выслать жителям страны «Вкусноешка» коробку с витаминами, стал рассматривать коробочки, и вдруг... Из коробки с надписью «Витамины» выскочила маленькая жёлтая таблеточка. Она подмигнула мне и сказала:*

*-Привет! Меня зовут Витаминка!*

*- Я слышала, что жители страны заболели?*

***- Скажи, а они знают о Стране Здоровья?***

*- Ничего, — ответил я.*

*- Как! Совсем-совсем ничего? - удивилась Витаминка.*

*-Совсем-совсем, — смущаясь признался я.*

*Вот поэтому и заболели.*

*-Это, конечно, плохо, но поправимо.*

*Хочешь со мной туда слетать, а по дороге я тебе кое-что расскажу? Возьми меня в ладонь.*

*И мы отправились в путь...*

*Витаминка начала свой рассказ:*





*«Страна Здоровья» - прекрасная страна.*

*В ней живут витамины,  
микроэлементы и другие полезные для  
организма человека вещества.*

*Мы все - ваши верные друзья и помощники.*

*Ты даже не представляешь, как нас  
много, сколько хорошего мы делаем.*

*...Но нам не обойтись и без вашей помощи. Нам,  
витаминам, очень трудно противостоять нашим  
злейшим врагам: микробам и вирусам.*

*Ты сейчас всё увидишь сам.*

*Передо мной раскинулась волшебная страна...*

*Там ярко светило солнце, свежий тёплый воздух  
наполнял аромат лекарственных трав и цветов.*

*Везде царила чистота. Текли молочные реки. Там  
и тут росли большие и сочные овощи и фрукты.*





*Жили здесь маленькие  
человечки-таблеточки.  
Они были разного цвета: красные,  
синие, жёлтые, белые, зелёные.*

*- Знакомься! Это витаминки, — сказала моя новая  
подружка.*

*Мне было очень интересно не только слушать  
Витаминку, но и наблюдать за работой жителей  
волшебной страны.*

*Они трудились на славу — занимались  
приготовлением йогуртов, творожков, соков, и  
других продуктов. Мололи на своих крошечных  
мельничках лечебные порошки.*

*А ещё витаминки ухаживали за солнышком. Они  
старательно протирали его, чтобы оно ярче  
светило.*



*Но вдруг раздался громкий возглас:*

***- Тревога! Тревога! Тревога!***

*- Кто-то опять не вымыл руки!*

*- Кто-то опять съел немытое яблоко!*

*- Кто-то слишком много съел мороженого!*

*- Кто-то наелся чипсов и выпил много воды с пузырьками!*

***- Надвигается атака вирусов и микробов!***

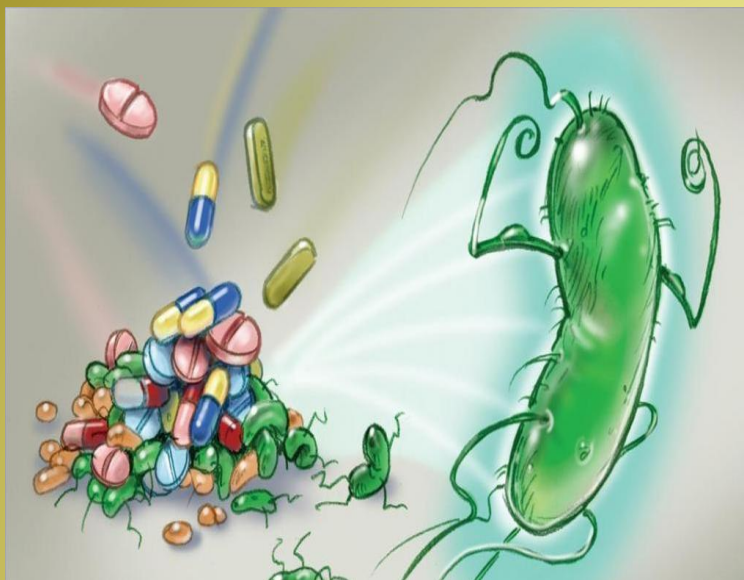
*В тот же миг все жители Страны Здоровья  
стали на защиту своих рубежей.*

*Прозвучала команда:*

***- Поднять защитный купол!***

*И над всей страной навис прозрачный  
защитный экран.*





*Через несколько мгновений  
показалась огромная чёрная туча.  
Это были микробы и вирусы.  
До чего же страшные -  
лохматые, грязные, ужасные!  
Изо всех сил пытались они пробить  
защитный купол, но храбрые витамины  
метко стреляли по ним из мыльных пушек.*

*Витаминки отбили атаку микробов и вирусов. Все  
были очень рады.*

*Моя подружка подошла ко мне и сказала:  
-Сегодня победа за нами! Но так бывает не всегда.*

*Если ребёнок не соблюдает правила Страны  
здоровья - режим дня, личной гигиены, не  
занимается спортом и неправильно питается, мы,  
витаминки, становимся бессильны и не можем  
защитить его от микробов и вирусов.*

*- Ребята, запомните это, если хотите быть  
здоровыми и никогда не болеть!*



*Я думаю, что вы немного устали... Нам нужно сделать паузу.*

**«Весёлая физкультминутка!»**

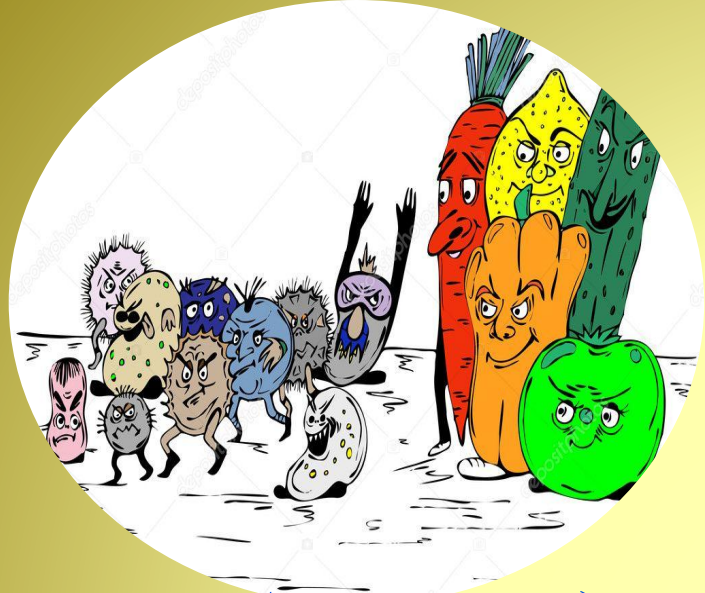
*(Ребята, выполняете движения, согласно тексту стихотворения к физкультминутке)*

- *В огород пойдём (шагаем на месте),*
- *Урожай соберём (делаем наклоны),*
- *Мы морковки натаскаем (наклон - на спине мешок),*
- *И картошки накопаяем (капаем),*
- *Срежем мы кочан капусты (срезаем),*
- *Круглый, сочный, очень вкусный (довольные),*
- *Щавеля нарвём немножко (движения руками вперед – назад),*
- *И вернёмся по дорожке (шагаем).*

**Какие МОЛОДЦЫ!**

**Продолжаем наше путешествие...**





*Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.*

*А чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.*

*А вы знаете, где живут витамины?*

*Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.*



*Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые  
глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в  
оранжевых и красных овощах и фруктах.*

## 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!





## Следующий витамин В.

*Витамин В способствует хорошей работе сердца,*



*Для того чтобы ваш организм был как крепость,  
не подпускал злых микробов  
и не позволял им заразить вас болезнями  
очень нужен витамин С. Он живет во всем кислом.*

## ВИТАМИН

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



*Хочу познакомить вас еще с одним витамином -  
его зовут витамин D.*

*Он дает нам силы, дарит хорошее настроение.*



*Еще один витамин, знакомьтесь –  
витамин Е.*

*Он необходим нам для здоровья нашей кожи.*

## Витамин Е

Замедляет процесс старения клеток, улучшает питание клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов

Содержится в растительных маслах, хлебе, крупах, овощах, фруктах, орехах



*Ребята, мы с вами теперь знаем,  
чтобы быть здоровыми нужно принимать  
продукты полезные и содержащие витамины.*



*Еще витаминов есть много,  
Пополняйте организм ими строго.*

*Тогда не будете болеть,  
Будете веселиться и петь .*





*Советов дали много мы –  
Несложно вам их соблюсти.*

*Стремитесь к жизни без болезней,  
Старайтесь есть все, что полезно.*





***ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!***