

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №141»

# Детям о витаминах



**Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье. А чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться!**

**Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей.**

**Витаминов много, но самые главные – это витамины АВС. В каждом продукте содержится тот или иной витамин. Сейчас мы посмотрим в каких продуктах**

**содержится витамин А , В и С.**

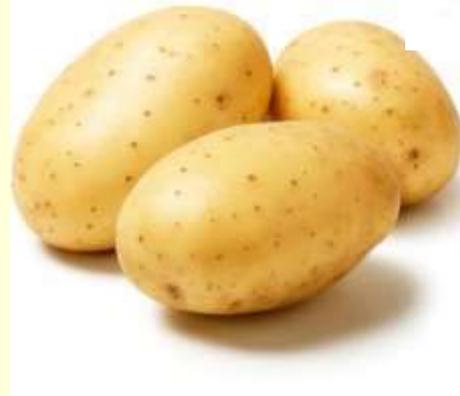
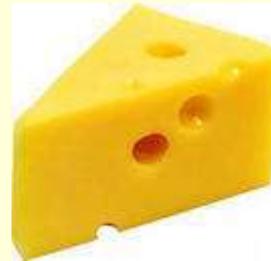
**Витамин А – очень важен для зрения.**

**Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.**



**Витамин В – способствует хорошей работе сердца.**

**Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам, И не только по  
утрам!**



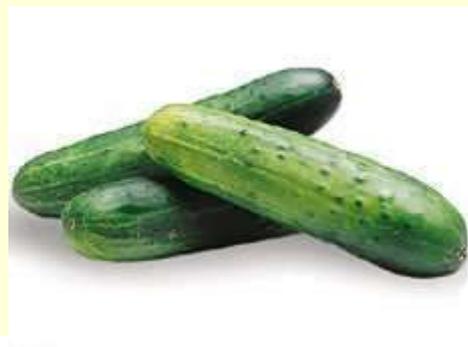
**Витамин С – укрепляет весь организм.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины,**

**Ну а лучше есть лимон,**

**Хоть и очень кислый он!**



**Есть продукты «вкусные», а есть  
«полезные».**

**В чем разница между ними?**

**Какие продукты полезнее есть  
сырые или вареные?**

**В**

**Зрел все лето урожай!  
Что собрали? Отгадай?  
- Здесь весной было пусто  
Летом выросла...**



**(капуста)**

# В

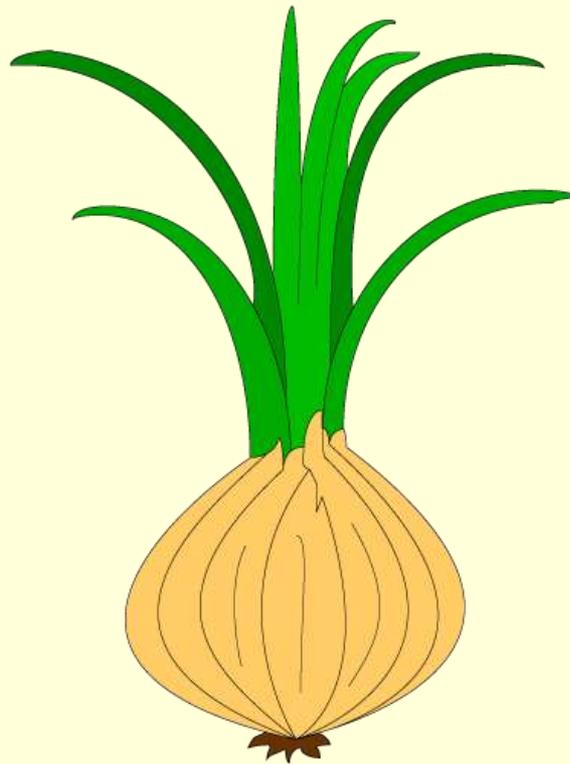
От дождя земля намокла  
Вылезай толстушка...



(свёкла)

Помогает деду внук –Собирает с грядок...

С



[www.ABC-color.com](http://www.ABC-color.com)

(лук)

**В**

**А теперь пойдём мы в сад  
Там созрел уж...**



**(виноград)**

# В

**Очень сочны и красивы  
Выросли на ветках...**



**(сливы)**

Для начинки в пироги  
Набираем...

**А**



**(яблоки)**

**Вот и все! Хотя и устали  
Урожай мы весь собрали!**



# Физ. минутка

Пейте все томатный сок,  
Кушайте морковку!

руки вверх.

Все ребята будете

наклоны в сторону

Крепкими и ловкими

приседания.

Грипп, ангину, скарлатину -

прыжки

Все прогонят витамины!

Ходьба на месте

Руки к плечам,

руки на пояс,

руки на пояс,

руки на пояс,

ходьба на месте

**В другое время года, когда нет свежих овощей и фруктов, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках.**



**Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины АВС**

