Никогда не унываем

и улыбка на лице,

Потому что принимаем

**витамины А**, В, С, Е, Д.

**Витамин «A»** - витамин роста и зрения.

**Витамин «B»** -дает энергию помогает работе сердца.

**Витамин «C»** - помогает быть здоровым, красивым и веселым, укрепляет весь организм.

**Витамин «D»** - укрепляет наш скелет.

**Витамин «Е»** для красоты нашей кожи.

**Витамин А**

Помни истину простую – лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

\* \* \*

Витамин «А» Расскажу вам ,не тая, как полезен я друзья. Я в морковке, в винограде, в масле, в перце и салате. Съешь меня- и подрастешь, будешь ты во всем хорош! Помни истину простую: лучше видит только тот, кто жует морковь сырую или пьет арбузный сок!

**Витамин** В

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

**Витамин «В»**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр, банан, курица, 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.

**Витамин** С

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Витамин «С»**

Землянику ты сорвешь- в ягодке меня найдешь

Я в смородине, 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

**Витамин** Е

Все виды масел так полезны,я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу продукты с **витамином Е.**

**Витамин** Д

Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить,

Он спасёт от всех болезней, Без болезней лучше жить.

**Витамин «D»**

Я — полезный витамин, вам, друзья необходим!

Кто морскую рыбу есть, тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь»

**Физкультминутка *«Обжорка»***

Один пузатый здоровяк

*(округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак

*(выставить перед собой все пальцы)*

Запил он булки молоком

*(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

*(показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил

*(погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар

*(изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар.

*(ударить слегка ладонью по лбу)*.

**Физкультминутка *«Компот»***

В сад с друзьями мы пошли,

*Дети ходят по кругу или по помещению.*

Фруктов много там нашли.

Сливы, груши мы сорвали, *Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.*

Яблоки все отыскали. *Наклоняются вниз.*

Фрукты мы с друзьями мыли, *Имитация движений.*

Их в кастрюлю положили.

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно ежедневно есть.

Есть ещё таблетки

С похожим вкусом на конфетки.

Принимают для здоровья

Их весною и зимою.

Для Артема и Марины,

Что полезно? … (Витамины).

    Мне для грусти нет причин.

Я с улыбкой на лице,

Потому что принимаю

 Витамины… (А, В, С)

   Зелёный полосатый шар,

С начинкой красной, словно жар,

Лежит на грядке, будто груз,

Скажите, что это. (Арбуз)

    Круглый с оранжевой кожей,

На мяч схожий,

Внутри его не пусто,

А сочно и вкусно… (Апельсин)

 Он похож на апельсин,

Тоже яркий, ароматный,

Минус лишь всего один —

Кислый сильно, потому что он… (Лимон)

Сидит рыжая девица в темнице,

А коса на улице.

Любят ее взрослые и детки.

А зовется она … (Морковь).

Я – и свежий, и солёный,

Весь упругий и зелёный.

Сочный, вкусный молодец

И зовут меня… (Огурец).

 Слишком твердый этот малый,

Зубу не поддалый.

Расколи его на части,

Скушай ядрышки его… (Орех).

Что, ответьте мне ребята,

            Витаминами богата?

            Словно полная луна

            Издали нам всем видна?

            И царицей на природе,

            В нашем дачном огороде,

            Загорать, толстеть привыкла,

            Что, скажите детки?.. (Тыква)

**Витамин С**

А вот ео едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем его едим!

\* \* \*

Он повышает иммунитет,

Крепит сосуды, спасая от бед.

За коллаген в коже он отвечает

И быстро раны у нас заживляет.

Способствует он усвоению железа,

И только лишь самый грубый невежа

Не будет его употреблять,

И зубы он может свои потерять.

Богата капуста им, лук и чеснок.

Ты витамин угадать этот смог.

Этот известный всем витамин

(Витамин С – аскорбиновая кислота)

**Витамин А**

Где же витамин найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Только в жирах хорошо растворим,

За качество зрения он отвечает,

Ещё в темноте он нас выручает.

«Куриная» нам без него слепота,

Как же мы видеть сможем тогда?

Коль мало его, дерматит начинается.

Как мне скажи витамин называется?

**Витамин В**

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамин этот имеют  
И отдать нам его сумеют.  
Он в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа ……там есть всегда.

*(Витамин В )*

**Витамин D**

Много содержит его рыбий жир,

В коже на солнце он лишь один

Склонен к реакциям синтеза очень,

«Ключиком» служит костям между прочим.

Костные клетки «откроет» когда,

Кальций и фосфор стремятся туда,

Его недостаток к рахиту ведет,

Наш организм без него пропадет.

Кости тоже укрепляй,

Витамин этот принимай.

Есть он в солнечных лучах,

В рыбе, яйцах, овощах!

(Витамин Д – кальциферол)

**Витамин К**

Коль кровотечение произойдет,

Тут витамин вам на помощь придет:

В печени синтез пойдет протромбина,

Начнется в ответ производство фибрина.

Помни, что только такой витамин,

От кровопотери спасет нас один.

(Витамин К – филлохинон)

**Витамин Е**

Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,  
Мышц питанье улучшает.

В витаминной, есть в семье  
Витамин с названьем ….