

Дата проведения занятия:

27.10 – группа 1

28.10 – группа 2

28.10 – группа 3

Кружок «Удивительный мир природы»

Руководитель: Липко О. В.

Тема занятия: «Овощи и фрукты – вкусно и полезно»



Дары матушки Земли
Мы сегодня принесли.
Знают взрослые и дети:
Магазины есть на свете.
Продают там хлеб и соль,
Лист лавровый и фасоль,
Помидоры с грядки, чай,
Свежий сдобный каравай,
Мясо, фрукты и печенье,
Джемы, торты и варенье –
В общем, выбрать есть что нам,
Но... совет я мудрый дам.

Знай, не все, что продается,
Здоровью пользой обернется.
Это – вкусно, то – полезно.
Что-то – вовсе бесполезно.
А теперь всех приглашаем
Огород наш посетить,
Чтоб сегодня вы узнали,
Как здоровье сохранить!
Посмотрите, что природа
Вам готовит с огорода:
Для салатов и борщей-
Много спелых овощей.

Отгадайте загадки:

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.

Ответ _____

В садочке есть плод,
Он сладок, как мёд,
Румян, как калач,
Но не круглый, как мяч, –
Он под самой ножкой
Вытянут немножко.

Ответ _____

<p>Бусы красные висят, Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. <i>Ответ</i>_____</p>	<p>Чёрных ягод пышный куст – Хороши они на вкус! <i>Ответ</i>_____</p>
<p>Что копали из земли, Жарили, варили? Что в золе мы испекли, Ели да хвалили? <i>Ответ</i>_____</p>	<p>Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи, Меня ищи. <i>Ответ</i>_____</p>
<p>За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь – очень гладкая, На вкус – как сахар сладкая. <i>Ответ</i>_____</p>	<p>Летом – в огороде, Свежие, зелёные, А зимою в бочке, Крепкие, солёные. <i>Ответ</i>_____</p>
<p>На сучках висят шары – Посинели от жары. <i>Ответ</i>_____</p>	<p>Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слёзы проливает. <i>Ответ</i>_____</p>

В овощах и фруктах содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, мозг работать. Если человек мало ест, он быстро устаёт, становится вялым, грустным. Пища необходима человеку также, как чистый воздух. Она должна быть не только вкусной, но и полезной, поэтому необходимо есть больше фруктов и овощей. Они основные источники витаминов.

Витамин А – это витамин роста. Ещё он важен для зрения. Витамин А содержится в молоке, яйцах, сливочном масле, горохе, облепихе, капусте, моркови, зелёном луке, помидорах.

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

Витамин В способствует хорошей работе сердца, даёт нам силу, хороший аппетит. Он отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Витамин В встречается в зёрнах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, яблоках, свёкле, редиске, зелени салата, шиповнике.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин Д укрепляет организм, сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Витамин Д можно найти в молоке, яйцах, рыбе, сливочном масле, твороге, загорая на солнце, мы тоже получаем данный витамин.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней проще жить!

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным и выносливым. Он встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте, луке, чесноке.

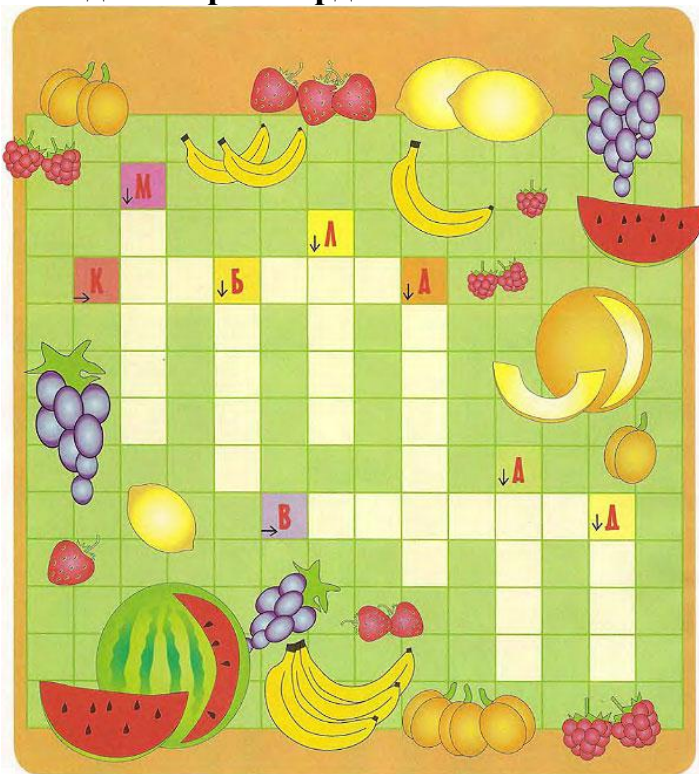
От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Разгадайте кроссворд:



Прочитайте пословицы и объясните их смысл.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Лук – от семи недуг.

Яблоко на ужин – и врач не нужен.

За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.

Овощи – кладовая здоровья.

Морковь прибавляет кровь.

Дорогой друг! Отгадай загадки, ответь на вопросы, разгадай кроссворд и раскрась картинку, выполненные задания присылай на электронный адрес lipko.oksana@mail.ru, с указанием имени и фамилии.

