

Урок окружающего мира



здоровье

физические упражнения,
спорт



питание



гигиена



труд и отдых



свежий воздух



режим дня



Что за скрип? Что за
хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я...

КАПУСТА



Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и
душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый.

ХЛЕБ



Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах
мчится?

Мы ответ нашли легко-
Это просто...

МОЛОКО



**Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос...**

МОРКОВЬ



С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин
Это спелый...

АПЕЛЬСИН





Какие продукты полезно есть?



«Вита» в переводе с латинского языка «ЖИЗНЬ»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.

**Витамины обозначают буквами:
А, В, С, D.**

**Больше всего витаминов
содержат
овощи и фрукты**



Витамин А

Если вы хотите хорошо
расти, хорошо видеть и
иметь крепкие зубы, вам
нужен я!



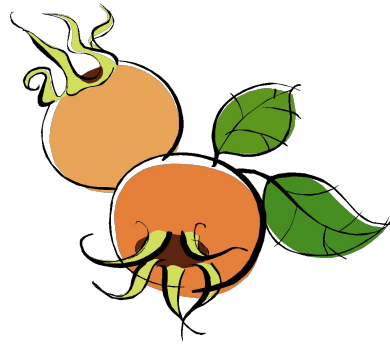
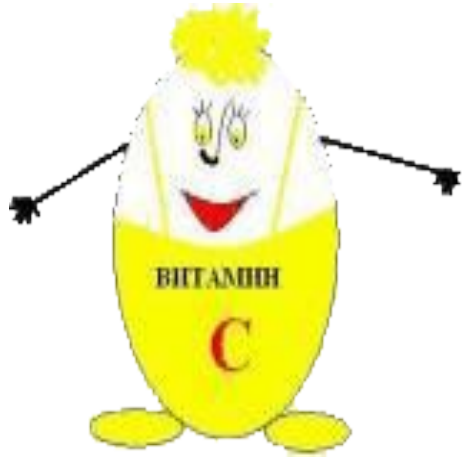
Витамин В

Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам, вам нужен
я!



Витамин С

**Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам
нужен я!**

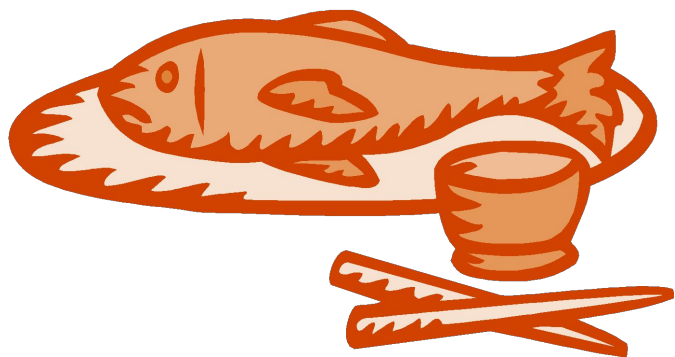


Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей



Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в
коже под воздействием
солнечных лучей



физкультминутка

- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.

