

Весна и здоровье человека

Человек и мир
1 класс

Цель:

- * познакомить учащихся с живительными силами природы весной;**
- * формировать представление о пользе прогулок, подвижных игр на свежем воздухе;**
- * учить одеваться в соответствии с погодными условиями и предположительной интенсивностью деятельности, выбирать безопасные места для игр;**
- * помочь детям осознать важность употребления в пищу весенней зелени, богатой витаминами.**

The image features a central green banner with a white border, containing the text "Идёт матушка-Весна, Отвори-ка ворота!". The banner is surrounded by a lush, colorful floral arrangement of yellow and white flowers with green leaves. The background is a soft, light green gradient with a subtle floral pattern and a few small white stars.

**Идёт матушка-Весна,
Отвори-ка ворота!**



**Первым март пришёл.
Белый снег сошёл.**



А за ним — апрель,
Отворил окно и дверь.



**А уж как пришёл май —
Солнце в терем
приглашай!**



Март — первый месяц весны, это «весна света». Ещё лежит снег, но солнышко пригревает ласковей.



Апрель — второй месяц весны, это «весна воды». Издавна в народе говорят: «Апрель — водолей», «Вода с гор потекла — весну принесла». В апреле дни становятся длиннее, теплее, пробуждается природа.



Май — третий месяц весны, это «весна зелёной травы». На деревьях появляются листочки, в лесах поют птицы, распускаются цветы. Всё в природе оживает.

Физкультминутка



Загадки

Десять шуб —
ни одна не греет.

ЛУК



Семьдесят одёжек —
и все без застёжек.

КАПУСТА

В овощах и зелени содержится МНОГО ВИТАМИНОВ.



Капуста



Лук



Салат



Щавель



Укроп



Редис



Петрушка

Физкультминутка

Одень куклу



ДА

НЕТ

На речку или озеро нельзя ходить без взрослых.

Онах, игровых площадках.

Советы доктора Айболита



**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет тебе готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин — винегрет.
Надо спортом заниматься,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.**

**Ну а если свой обед
Ты начнёшь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,
То тогда наверняка
Твои спутники всегда —
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.**

