

# 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.**

A decorative banner with a green background and a white border, featuring stylized yellow and white flowers and green foliage. The banner is set against a light blue and green background with a subtle floral pattern and a bright sunburst effect at the top. The text is written in a bold, yellow, sans-serif font.

**Идёт матушка-Весна,  
Отворяй-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.



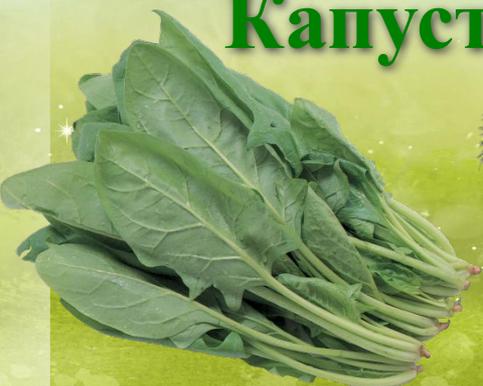
**Капуста**



**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.**

