**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ № 115 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**«ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ»**

для учащихся 2-х классов группы продленного дня

Подготовили:

Попросименко Н.А.,

воспитатель ГПД

Левтерова В.А.,

библиотекарь

Савина Л.В.,

библиотекарь

Донецк 2023

**Тема:** «Праздник здоровья»

**Цель:** пропаганда среди учащихся здорового образа жизни и формирование потребности в нем.

**Задачи:**

- привлечение учащихся к физической культуре и спорту.

- укрепление здоровья и организации активного отдыха;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся;

- создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;

- продвижение чтения литературы, направленной на формирование ЗОЖ.

**Оборудование и материалы:**

Стойки, книжная выставка, карточки с загадками, корзинки, картонные карточки-макеты овощей и фруктов, ватманы-плакаты («Мы за ЗОЖ», «Здоровье-всему голова», «Спорт и движение-жизнь», «Чистота-залог здоровья!»), мячик, макет витаминного дерева, плакаты с видом леса, карточки "полезное - вредное", костюмы сказочных персонажей, карточки с пословицами, скакалки, прищепки, медальки, ноутбук.

**Подготовительный этап:**

Мероприятие разноплановое: на нем имеют место театральная постановка, соревнования, декламация, поэтому подготовительный этап довольно трудоёмкий. Во время подготовки учителями и библиотекарями был разработан сценарий Праздника здоровья, библиотекари подготовили литературу по теме мероприятия (книжную выставку «Твоё здоровье в твоих руках»), провели несколько библиотечных уроков для ознакомления детей с литературой по теме мероприятия, учителя распределили роли между учащимися (учитывая их пожелания), раздали тексты слов. Подготовили плакаты, карточки, медали для победителей соревнования, аудио и видео материалы (песенка «Вместе весело шагать», звуки леса, мультфильмы). Родители помогли детям создать костюмы, соответствующие сказочным персонажам.

**Пояснительная записка**.

С целью популяризации здорового образа жизни воспитателем ГПД и сотрудниками библиотеки было разработано и проведено мероприятие, приуроченное Дню здоровья. Специально для мероприятия была подготовлена литература по правильному питанию, занятиям спортом, выдающимся спортсменам. На библиотечных уроках, предшествующих данному мероприятию, ребята были ознакомлены с ней. Также был проведен ряд подготовительных мероприятий: изготовление декораций, костюмов, распределение и разучивание ролей, подготовка аудио и видео материалов, помещения. В назначенный день учащиеся, воспитанники ГПД собрались для проведения Праздника здоровья. В программе мероприятия были разнообразные задания, направленные на воспитание опрятности, ловкости, умения работать в команде, воспитание толерантного отношения к окружающим, желание правильно питаться и заниматься спортом. В течение мероприятия ученики участвовали в театральных постановках, выступали в роли актеров, спортсменов, зрителей.

**Ход мероприятия**

*Под звуки песни «На зарядку становись!» учащиеся и педагоги школы входят в кабинет для открытия Дня здоровья.*

**Воспитатель/учитель:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычный день, а самый настоящий праздник - Праздник здоровья! Здоровье — это самое дорогое, что у нас есть! Здоровье нельзя купить, его можно только заработать своими собственными усилиями. Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

*Ответы детей: заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, есть полезные продукты, витамины.*

Посмотрите, пожалуйста, на нашу книжную выставку «Твоё здоровье в твоих руках». Мы с вами на библиотечных уроках уже читали некоторые из этих книжек, но остались еще такие, которые ждут, чтобы их взяли с полки и прочитали. ***(Приложение 1),*** [10]

Чтобы громче песни пелись,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым,

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают?

Дружно скажем: «ДА!»

Со мной сегодня моя надежная помощница и зовут ее Чистюля.

*Входит Чистюля в красивом платье, с аккуратной прической.*

**Чистюля:**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Чистюля!

Я пришла вас научить, как здоровье сохранить.

Чистоту вы соблюдайте, чаще мусор убирайте!

И микробам бой давайте!

С грязью будьте осторожны!

*В дверь кабинета заглядывает грязнуля.*

**Грязнуля:**

Слышу милые слова: мусор, грязь, микробы! Я тут, как тут.

*Грязнуля все время чешется и сморкается. Направляется в сторону Чистюли.*

**Чистюля:**

Ты ко мне не приближайся! И ко мне не прикасайся!

**Грязнуля:**

Ха-ха-ха! Какое платье?

И ведь не на что глядеть!

У меня другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот, пирожное ела!

Вот, мороженное ела!

Это-клей, а здесь-чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю.

Я открою вам секрет:

Лучше платья в мире нет!

Чистоту я не терплю!

Грязь и мусор я люблю!

*Грязнуля идет к детям и здоровается с ними за руку. Чистюля идет следом за Грязнулей и вытирает детям руки салфетками. Чистюля отводит Грязнулю от детей.*

**Воспитатель/учитель:**

Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, любят делать зарядку. [10]

**Грязнуля:**

Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Мне у вас не интересно,

Слишком чисто, слишком пресно!

Лучше в лес отправится, чтоб с проблемой справится!

Точно знаю, что зверята-

Очень классные ребята!

Со мной дружбу заведут и меня не подведут!

**Воспитатель/учитель:**

Просто замечательно! Давайте все вместе отправимся в гости к зверятам и посмотрим, найдет ли Грязнуля друзей среди них! Отправляемся в путь, а путь веселее с песней.

*Все ребята берутся за руки и «отправляются» в путь, исполняют песню «Вместе весело шагать по просторам».* ***(Приложение 2).***

**Воспитатель/учитель:**

Вот мы и в лесу. *(Шепотом)*

*Фонограмма – пение птиц, шум леса. На стенах картинки деревьев.*

*Появляются Лис и Волк. Волк прилёг под деревом.*

**Лис:**

С добрым утром, дядя Волк!

Почему ещё в постели?

Может быть, вы заболели?

**Волк:** *(зевает)*

Я здоров, ещё я сплю.

Вставать рано не люблю!

**Лис:**

А мы рано просыпаемся

И зарядкой занимаемся.

Зубы чистим каждый день.

И холодною водою обливаться нам не лень!

**Волк:**

Зубы чистить я не буду!

И не буду мыть посуду!

**Лис:**

Как же это? Почему?

Ничего я не пойму!

**Волк:**

Все меня и так бояться,

Стоит только показаться.

Начинают все дрожать.

Смотрят, как бы убежать.

Лучше я еще посплю.

*Волк и Лис уходят. Появляется Медведь, идет раскачиваясь из стороны в сторону. В лапах держит бочонок с медом.*

**Медведь:**

Обожаю сладкий мёд,

Сам он просится мне в рот.

Ложки нету у меня,

И как вся моя родня,

И как мама, и как папа,

Мёд я ем своею лапой.

И всегда перед едой

Лапы мою я водой.

*Медведь уходит. Выходят две белочки с корзинками.*

**1-ая Белочка:**

Мы белки-попрыгуньи.

Целый день в трудах проводим.

Чтоб запас был в кладовых

Трудимся без выходных.

**2-ая Белочка:**

Грибы, ягоды, орехи-

Времени нет для потехи.

У орехов твердые скорлупки,

Нам нужны суперкрепкие зубки.

Дважды в день мы их чистим старательно.

И утром, и вечером обязательно.

*У белочек в корзинках орешки из бумаги, с обратной стороны на орешках написаны загадки, а также шоколадные конфеты для награждения детей. Белочки загадывают детям загадки по теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Режим дня», «Спортивный инвентарь».*

*Белочки раздают конфеты ученикам, которые правильно отгадали загадки. Появляется Заяц.* ***(Приложение 3),*** [10]

**Заяц:**

Я от вас, друзья, не скрою,

Постоянно ушки мою.

У лисицы острый нюх,

У меня прекрасный слух.

И всегда перед едой

Лапки мою я водой.

Чтобы быстрым быть и ловким

Я на завтрак ем морковку.

Лис не сможет подобраться,

Чтобы мной полакомиться.

**Воспитатель/учитель:**

А сейчас, ребята, давайте покажем зверятам, какие вы ловкие и внимательные. Поиграем в полезное-неполезное. Я буду бросать вам мячик и называть продукты. Если продукт полезный- вы ловите мячик, если нет- отбрасываете от себя. Начнем?! [10]

*(Картошка, морковка, чипсы, пепси-кола, творог……)*

*Согнувшись, и хромая, выходит Волк с повязкой на щеке.*

**Волк:**

Случилась со мною напасть:

Не могу широко раскрыть пасть.

Не могу я ни спать, ни есть,

И облезлой становится шерсть.

Ох, терпеть уже невмочь!

Кто же может мне помочь?

*Появляется Доктор Айболит.*

**Айболит:**

Добрый день, ребята! Добрый день, зверята! Слышу кто-то нуждается в моей помощи.

*(Обращается к Волку)*

Тебе нужно в лесную больницу.

Очень долго придется лечиться.

Очень трудно болезни лечить,

Легче их предупредить.

Знаете, как называются процедуры по предотвращению болезней?

Правильно - ПРОФИЛАКТИКА!

*Айболит лечит Волка, дарит ему зубную щетку и показывает, как делать зарядку.*

**Воспитатель/учитель:**

Ребята! Как вы думаете, почему Волк заболел? *(Дети отвечают: не чистил зубы, не занимался спортом, не соблюдал режим дня*), [10]

*Выходит Волк.*

**Волк:**

Спасибо добрым докторам!

Впредь обещаю-по утрам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься1

**Воспитатель/учитель**:

Ребята, чтобы быть здоровыми нужно регулярно заниматься спортом. Не зря народная мудрость гласит: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Давайте все вместе проведём физкультминутку.

*(Под музыку дети выполняют физические упражнения по тексту).* ***(Приложение 4),*** [10]

**Воспитатель/учитель**:

Итак, ребята, каждое утро мы должны делать зарядку, чистить зубы, умываться, завтракать. Тогда вы будете весь день бодрыми и веселыми. Давайте немного поиграем, посмотрим, какие вы ловкие и быстрые. Для этого разделимся на две команды, победит та команда, которая быстрее наполнит фруктами корзинку. Но сделать это не очень просто! Переносить фрукты в корзинку нужно при помощи прищепок.

*Выходит Грязнуля, с интересом наблюдает за происходящим. Дети делятся на две команды: «Апельсин» и «Витаминка». Каждой команде выдается пустая корзинка и набор из фруктов (картонных); ребята по очереди должны перенести фрукты на прищепках в корзину, стоящую на определенном расстоянии, если уронили фрукт - возвращаются на исходную позицию. Победители получают картонные медальки «Самый ловкий».*

Соревнование началось! На старт! Внимание! Начали!......

*Дети переносят фрукты в корзины. Грязнуля всячески пытается мешать детям.*

Все ребята молодцы! Победила команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_!

**Воспитатель/учитель:**

*Учитель обращается к Грязнуле*

Ну, теперь ты убедилась?

Что и в лес ты зря явилась!

Умываются ребята, умываются зверята.

И зарядкой заниматься постоянно им не лень.

С настроением хорошим начинают каждый день!

**Грязнуля:**

Совсем плохи мои дела!

И здесь друзей я не нашла!

*Машет рукой и уходит. Заходит Доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:**

Вы теперь убедились, ребята, что нужно дружить с Чистюлей и перевоспитывать Грязнулю? А еще обязательно закаляться и заниматься спортом для профилактики болезней. Тогда уж точно никакие болезни нам не страшны! Обязательно запомните составляющие здоровья:

* Чистота.
* Свежий воздух.
* Движение.
* Здоровое питание.
* Активный отдых.

А сейчас, я предлагаю вам помочь Грязнуле стать на путь здоровья и чистоты, она сама не может составить пословицы из разных слов, а с вашей помощью это будет возможно.

У нас уже есть две команды, предлагаю вам на скорость составить из слов пословицы:

1. В здоровом теле-здоровый дух.

2. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

3.Чистота-залог здоровья.

*Доктор Айболит дает детям два конверта с вырезанными словами. Дети составляют пословицы на скорость. Победители получают медальки «Самый быстрый и находчивый».*

**Воспитатель/учитель:**

А еще мы с вами забыли о наших надежных помощниках. Это - ВИТАМИНЫ. Слово «витамины» происходит от латинского слова «вита» - жизнь. Название это, не случайно. Если витаминов в организме человека недостаточно - человек начинает болеть. Витамины нужны для нормального роста и развития детей. В организм витамины попадают с пищей, значит нам нужно знать в каких продуктах есть необходимые витамины. К нам в гости как раз заглянули Витаминки A, B, C, D. Они сами решили рассказать о себе. [10]

**Витамин А:**

Я- витамин А,

Со мною быстро ты растешь.

И меня везде найдешь:

В яйцах, сыре и морковке.

В луке, тыкве и печенке.

В рыбьем жире, помидоре.

И в зеленом луке-море!

**Витамин В:**

Твоё пищеварение улучшаю всегда,

Нужен для умственного и физического труда.

В ржаном хлебе я живу,

В овсянке, гречке я сижу.

Я в желтке яичном - вволю,

И в горохе, и в фасоли,

И в печёнке, в мясе я.

Меня ешьте, вы, друзья!

**Витамин С:**

А я - витамин С.

Простуду предупреждаю,

Кровообращение улучшаю.

Росту способствую, лечу я цингу.

Для вас быть полезным, конечно, могу.

Капуста, картошка, лук и щавель -

Чеснок и шиповник, в лимоне- поверь.

В смородине, в хрене, и в хвое найдёшь.

Со мною, конечно же, не пропадёшь!

**Витамин D:**

А я - Витамин D.

Твои кости укрепляю

И рахит предупреждаю,

А живу я в молоке,

В рыбьем жире и сырке.

В ржаном хлебе и печёнке,

Необходим мальчишкам и девчонкам!

**Воспитатель/учитель:**

А теперь, давайте вместе с Витаминками составим витаминное дерево. Они будут загадывать вам загадки, если ответы будут правильными, на дереве будут «появляться» листочки. ***(Приложение 5),*** [10]

*Доктор Айболит раздает всем витаминки.*

*Заходит Грязнуля, переодетая и умытая.*

**Чистюля:**

Да кто же это? Не пойму! Кого же она мне напоминает?

**Грязнуля:**

Я бывшая Грязнуля.

Мне нынче стало ясно.

Что чистой быть прекрасно!

**Воспитатель/учитель:** *(обращается к Чистюле)*

Смотри, она отмылась. И как переменилась! Невозможно узнать! Стала просто красавицей!

**Чистюля:**

Что ж, бывшую Грязнулю мы будем звать Чистюлей. Добро пожаловать, Чистюля!

*Обе Чистюли взявшись за руки говорят хором:*

Запомнить надо навсегда

Залог здоровья-ЧИСТОТА!

**Воспитатель/учитель:**

Вот и подошел к концу наш Праздник здоровья! Спасибо всем огромное за активное участие в мероприятии. Надеюсь, оно было вам полезно и интересно.

А в завершении нашей встречи предлагаю всем вместе посмотреть мультфильм «Пора наводить порядок» и «Витамины».

*Все смотрят мультфильмы.*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коростелев, Н. Б. «От А до Я» / Н.Б. Коростелев. – Москва : «Медицина», 1987. – 288 с.
2. Моль, Х. Семь программ Здоровья / Х. Моль. - Москва : "Физкультура и спорт", 1983. – 125 с.
3. Прокофьева, С., Сапгир Г. Румяные щеки : стихи, забавные сказки, рассказы, загадки, считалки / С. Прокофьева, Г. Сапгир. – Москва : "Физкультура и спорт", 1987. – 204 с.
4. На зарядку – на зарядку становись: песня [Электронный ресурс]. – URL: <https://eemusic.ru/?song=%D0%9D%D0%B0+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D1%83+%E2%80%93+%D0%BD%D0%B0+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D1%83+%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%8C> (дата обращения : 12.03.2023)
5. Вместе весело шагать – песня : минус [Электронный ресурс]. – URL : <https://eemusic.ru/?song=%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81+%E2%80%93+%D0%92%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%BE+%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C> (дата обращения : 12.03.2023)
6. Фонограмма – пение птиц, шум леса [Электронный ресурс]. – URL : <https://mp3fitz.com/music/%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0+%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86/> (дата обращения : 12.03.2023)
7. Загадки для детей [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/658354-zagadka-uskolzaet-kak-zhivoe-no-ne-vypuschu-ego-ja-sm-dalee-chto-eto.html> (дата обращения : 12.03.2023)
8. Спортивные загадки для детей с ответами [Электронный ресурс]. – URL : <https://vashechudo.ru/raznoe/zagadki/sportivnye-zagadki-dlja-detei-s-otvetami.html> (дата обращения : 12.03.2023)
9. Физкультминутки для начальных классов школы [Электронный ресурс]. – URL : <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2987> (дата обращения : 16.03.2023)
10. Мачулина, Н.П. Воспитательное мероприятие "Чистота -залог здоровья" [Электронный ресурс]. – URL : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/12/03/vospitatelnoe-meropriyatie-chistota-zalog> (дата обращения : 12.03.2023)
11. Пора наводить порядок. Мульт-песенка, развивающее видео для детей [Электронный ресурс]. – URL : <https://yandex.ru/video/preview/9734024677189745360> (дата обращения : 16.03.2023)
12. Витамины - Познавательный мультфильм детям [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.youtube.com/watch?v=kNYlxmRYzJg&t=60s> (дата обращения : 16.03.2023)

**Приложение 1**



**Приложение 2**

**"Вместе весело шагать"**

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

Спой-ка с нами, перепёлка, перепёлочка,

Раз иголка, два иголка - будет ёлочка.

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,

Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

В небесах зари полоска заполощется,

Раз берёзка, два берёзка - будет рощица,

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,

Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

Нам счастливую тропинку выбрать надобно,

Раз дождинка, два дождинка - будет радуга,

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,

Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

**Приложение 3**

**Загадки:**

*Ускользает, как живое, но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне: пусть отмоет руки мне…****(мыло)***

*Воздух режет ловко-ловко,*

*Палка справа, слева палка,*

*Ну а между них веревка.*

*Это длинная...****(скакалка)***

*Соревнуемся в сноровке,*

*Мяч кидаем, скачем ловко,*

*Кувыркаемся при этом.*

*Так проходят...****(эстафеты)***

*Мы, как будто акробаты,*

*Делаем прыжки на мате,*

*Через голову вперед,*

*Можем и наоборот.*

*Нашему здоровью впрок*

*Будет каждый...****(кувырок)***

*Мы физически активны,*

*С ним мы станем быстры, сильны...*

*Закаляет нам натуру,*

*Укрепит мускулатуру.*

*Не нужны конфеты, торт,*

*Нужен нам один лишь...****(спорт)***

*Выиграть в соревнованиях —*

*Это наше кредо.*

*Мы не требуем признания,*

*Нам нужна... (****победа)***

*Победитель в спорт соревнованиях,*

*Впереди все время только он.*

*Как звучит, скажите, гордое название?*

*Знают все, что это...****(чемпион)***

*На команды нас разбили*

*И дают задание.*

*Мы участвуем впервые*

*В спорт...****(соревнованиях)***

*Спортивный снаряд этот — две жерди,*

*На стойке шарнирами прикреплены.*

*С ними сильным стану я.*

*Снаряд называется коротко — ...****(брусья)***

*Громко музыка играет.*

*Класс движенья выполняет.*

*Не просты движения,*

*Это упражнения.*

*Гимнастика под музыку*

*Оздоровляет нас.*

*Скажите-ка название*

*Ее мне дружно, класс!****(Аэробика)***

*Подтянуться мне непросто,*

*Я же небольшого роста.*

*Знает каждый ученик,*

*Что подтянет нас...****(турник)***

*На уроке с ним можно играть,*

*Катать его и вращать.*

*Он будто бы буква «О»:*

*Круг, а внутри — ничего****. (обруч)***

*Ноги и мышцы все время в движении -*

*Это не просто идет человек.*

*Такие вот быстрые передвижения*

*Мы называем коротко — ...****(бег)***

*Ноги, руки — все в движении,*

*Я ползу под потолок,*

*Мышцы — просто напряжение —*

*Сам себя поднять я смог.*

*Подо мной постелен мат,*

*Вверх я влез. Помог****... (канат)***

*Мяч в кольце! Команде гол!*

*Мы играем в...****(баскетбол)***

**Приложение 4**

**Физкультминутка «Ванька-встанька»**  
Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз сюда, два туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели – встали, сели – встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.

**Приложение 5**

**Загадки о витаминах:**

С виду я продолговата,

Сладка, спела, кругловата.

Сочную меня ты скушай

Потому что это*…(груша)*

Бочок синий я имею,

Витамин вам дать сумею.

Я сладка, кругла, красива, С косточкой внутри. Я- *…(слива).*

Стройный стан в земле сидит,

А коса всё в верх глядит.

Каротином столь богата,

Даёт зрение ребятам.

Потяну я с грядки ловко

Всех оранжевей *…(морковка).*

Витамином С богат,

Очень нужен для ребят,

Сочный, золотистый, важный,

Вирусам даст бой отважный.

Хоть и кислый

Всё же он

Всем полезен, то*…(лимон).*

Раздевать меня начнёшь-

Слёз немало ты прольёшь,

Меня жарят, режут, трут,

В блюдо многие кладут.

Победить любой недуг

Вам поможет горький*…(лук).*

Вам здоровье прибавляю,

Красным, желтым я бываю.

Много зёрнышек внутри,

Сочно, спело- посмотри!

Не достанешь-высоко.

Нас встречает*…(яблоко).*