**Команда «Яблоки»**

Чтобы узнать нас , надо отгадать загадку.

Краснокожие бока.

Желтые, зеленые!

Сладки. Кислые слегка,

Только не соленые!

Ароматны и вкусны.

С хвостиком срывают!

Витамины всем нужны –

Силы прибавляют!

Часто птички их клюют –

Воробьи и зяблики.

Отгадали, кто мы,

Это.

Яблоки.

**Яблоки** в саду растут

 У нас в саду под домом,

Яблони красавицы растут.

Осенью и летом,

Щедрый урожай они дают.

На веточках плоды висят,

Среди листвы зеленой прочно,

И витамины в себе хранят,

Уж это дети знают точно!

Мякоть сочна и ароматна,

Кисла, или сладка на вкус,

Вся разница от сорта,

Но их ведь много - это плюс!

Чтоб болезни и простуды,

Не явились в гости к вам,

Ешьте яблоки и фрукты,

Без напоминанья мам,

На дереве над головой моей,

Яблоки висят, маня красотой своей.

Ну, как же мне его достать?

Что же сделать, как понять?

А ну-ка Санька подсади,

Залезть на дерево помоги!

А яблоко, услышав это,

Упало на травку где-то...

Вот оно - дар божества,

Целебных сил и волшебства.

Лежит на ладони, сверкая

В солнечных лучах играя.

Я - яблоко, но не простое,

Спелое, сочное, просто золотое.

Имею витаминов целый сундучок,

Давай-ка откуси у меня бочек.

Полезных веществ - ну просто клад,

Здоровье привожу я быстро в лад.

Кушайте меня - не будет у вас бед,

Проживете долго - до ста лет.

 Яблоко разделю я пополам,

И половинку другу дам.

Это просто вкуснотища,

Яблоки самый распространенный и привычный фрукт в нашей стране. Они не только очень вкусны, но и очень полезны.

Яблоко называют «витамином аппетита», который необходим для нормального пищеварения, работы нашего животика.

В яблоке вообще много различных витаминов, которые хорошо влияют на работу всего нашего организма.

Яблоки полезны для мозга и укрепляют нервную систему. Если вы не можете уснуть, съешьте яблоко, а если ваши младшие братик или сестричка часто плачут – дайте им стакан яблочного сока, он обладает успокаивающим действием.

Яблоки защищают зубы от кариеса и устраняют дурной запах изо рта. Причем недозрелые плоды обладают большими дезинфицирующими свойствами по сравнению со зрелыми.

Яблоки очищают наш организм от различных вредных веществ и защищают от страшного заболевания – от рака.

Мякоть яблок полезна для больных, перенесших хирургическую операцию. Она повышает способность организма к скорейшему заживлению швов и его иммунную активность.

Яблоки способствуют омолаживанию организма и замедлению процессов старения.

Недаром в народе говорят: «Одно яблоко в день освободит вас от необходимости визита к врачу».

Ешьте яблоки и не болейте!