



«Колонка редактора»

*Настал июнь — начало лета.
Его мы ждали целый год.
Всё, тёплым солнышком согрето,
Благоухает и цветёт.
Деревья вновь позеленели.
Их новый радует наряд.
И только сосенки да ели
Отводят свой колючий взгляд.*
Т. Керстен

«Полезьа фруктов и овощей»

- *Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоравливающее действие на организм.
- *Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.
- *Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.
- *Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.
- *Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием. *Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.
- *Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.
- *Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду

« Ах, лето красное...»

Лето - лучшая пора для проведения как можно больше времени на улице, особенно это касается детей - ведь растущему организму нужен воздух. Летом детские сады практикуют прием детей и проведение утренней зарядки на участке.

Спортивные соревнования, посильный труд — тоже проходят на свежем воздухе. Ознакомление с окружающим миром становится как никогда близким к природе, особенно на прогулках в парк или на речку. Неограниченная свобода движения, активные игры на свежем воздухе, отдых от учебы и отсутствие умственного перенапряжения, хождение босиком и купание в водоемах, изобилие свежих фруктов и овощей – все это естественные способы закаливания и укрепления иммунитета ребенка.



*Редактор: воспитатели группы
Анна Михайловна*

*Источник: интернет ресурсы,
фотоматериалы группы.*

