



### «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  
Лариса Суроповна

Источник: интернет ресурсы,  
фотоматериалы группы.