



«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 оздоровляющее 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.

«Учим вместе с нами»

Лето, лето к нам пришло!

Стало сухо и тепло.

По дорожке

Прямоком

Ходят ножки

Босиком

Редактор: воспитатели группы

Анна Михайловна

Наталья Богдановна

*Источник: интернет ресурсы,
фотоматериалы группы.*

