

О ПИТАНИИ



Советы родителям:

- Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой желто – зелёные и оранжево – жёлтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.
- Избегайте жарить пищу на масле, особенно – повторно. Не давайте продуктам гореть на сковороде, подгоревшие продукты, пережаренное масло – это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей) Не покупайте пончики, пирожки – их жарят в многократно использованном масле.
- Вкусны, а главное, полезны – тушёные овощи.
- Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.
- Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребёнка знает лучше, надо есть или нет. Потребность в еде у всех разная.



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 67

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



О ЗАКАЛИВАНИИ



Массаж волшебных точек ушек!

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Точечный массаж

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздоровался со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

