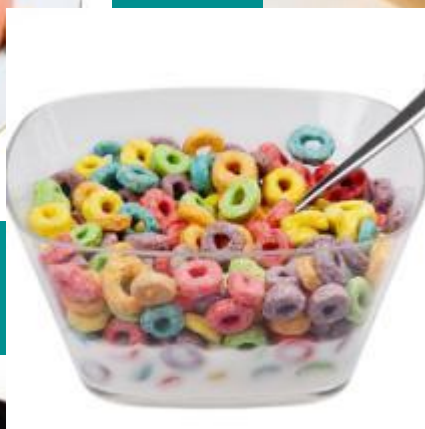


Три кита ЗОЖ в нашей группе



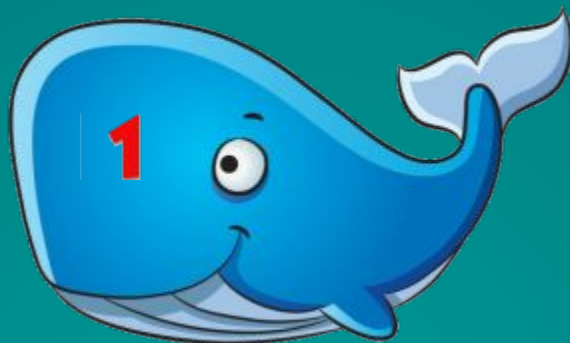
Проблема 1: *завтрак*



Около **40%** рациона
должны составлять крупы.

Они содержат необходимые для энергии
сложные углеводы и в целом
положительно влияют на здоровье и
самочувствие.

Рекомендации ВОЗ



Каша

в детском саду





К тому же...



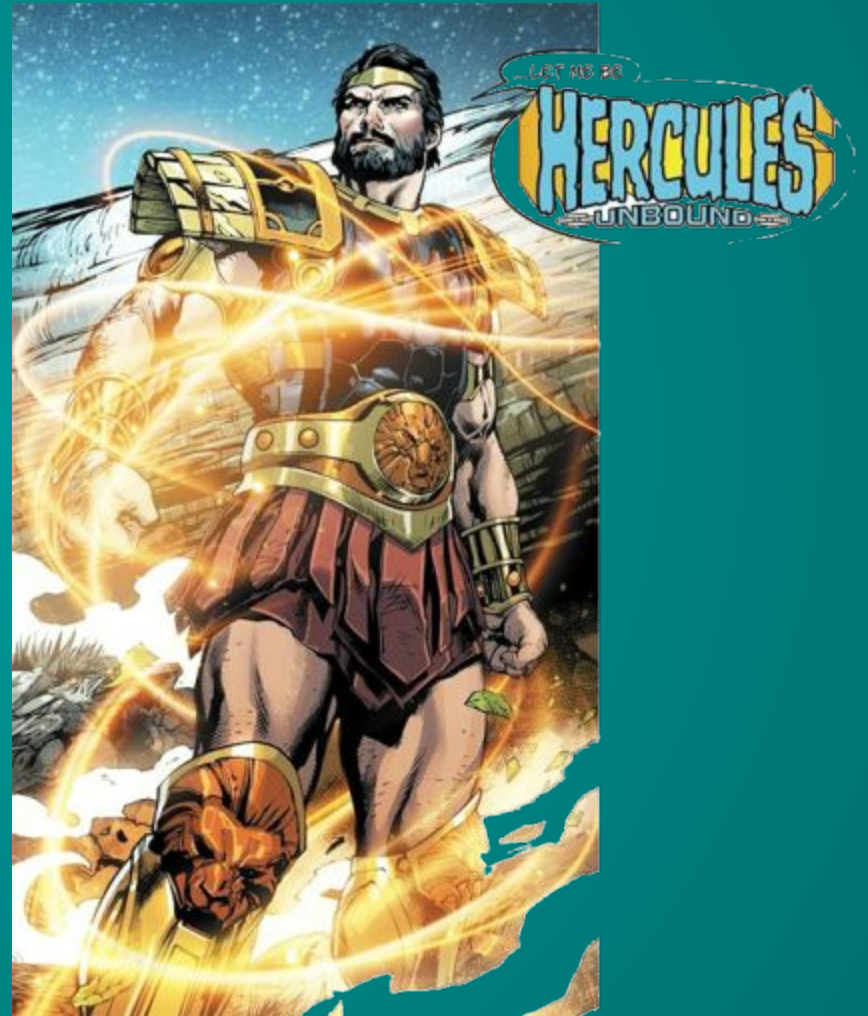
=



Пшённная каша



Геркулесовая каша





+



=



Проблема 2: одежда

и манипуляции с ней

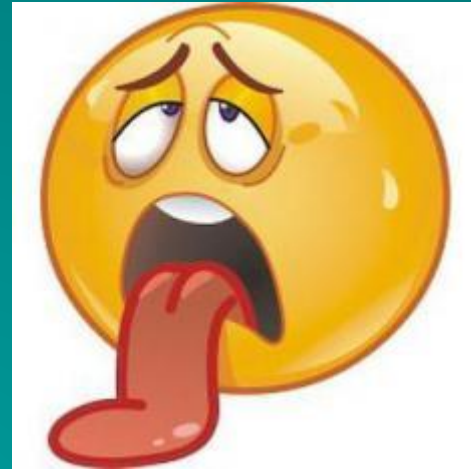
«Перегрев ребенка не менее, а, как правило, значительно **более опасен**, чем переохлаждение!»

Доктор Комаровский



Четкие правила
и алгоритм
одевания и
раздевания





ЛЕТОМ



НОСКИ



майка+шорты
или платье



сандалии



головной
убор

ЗИМОЙ



колготки



футболка



комбинезон



кофта



сапоги



шапка



куртка



шарф



перчатки
или варежки

Проблема 3:
высокая
заболеваемость
детей



Закаливание



Бодрящая гимнастика после сна



Корригирующая гимнастика по массажным коврикам



Умывание прохладной водой лица и рук до локтя



Спасибо за внимание!