

## Проект «Легко дышать»



## Будет легче дышать, если....



Проветривание групп должно осуществляться ежедневно и неоднократно в отсутствие детей. Наиболее эффективное – сквозное и угловое проветривание помещений. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.

Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Широкая аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Все помещения с постоянным пребыванием детей

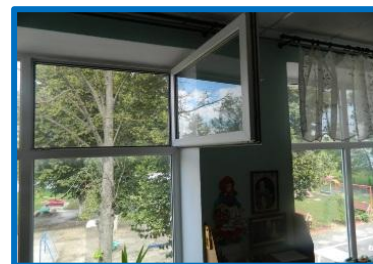
нуждаются в проветривании.

*Долго на диване нельзя лежать,  
Надо свежим воздухом дышать,  
Давайте друг другу улыбаться,  
И дружно спортом заниматься  
Чтобы легче нам дышать  
Будем правила мы знать:  
И всегда их выполнять.*

- Проветривание помещений в котором вы находитесь
- Дыхательная гимнастика
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Солевое закаливание
- Сухой бассейн
- Кислородные коктейли



*Знают все на свете,  
Даже маленькие дети:  
Нужно правильно питаться  
Чтоб здоровыми остаться!*



*Чтобы легче нам дышать,  
Надо проветривать помещения.*



*Чаще будем мы гулять,  
Будет легче нам дышать.*