

## **Пост релиз на тему: «Всемирный день здоровья». 7 апреля**

Здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный подарить, сохранить и улучшить благополучие человека и общества в целом.

Полезные привычки и навыки, сформированные в детском и подростковом возрасте, помогают воспитать гармонично развитую личность, для которой ведение здорового образа жизни является нормой.

ЗОЖ – формируется из активного отдыха, физических нагрузок, здорового питания, отказа от вредных привычек, семейных ценностей, а также из ярких положительных эмоций и общения.

«Здоровому все здорово»! - так издавна говорят в народе.

**ФИЗКУЛЬТ-УРА!** Очень активно, позитивно энергично, и самое главное – полезно прожита еще одна неделя воспитанниками нашей группы.

На протяжении недели дети выполняли задания.

- Объясняли смысл пословиц здоровье;
- Отгадывали загадки, говорили о гигиене, о том, как важно мыть руки, ухаживать за собой, за своим внешним видом, одеждой.
- Играли в сюжетно ролевые игры, здесь предстояло выбрать полезные продукты питания;
- Говорили о правилах здорового питания, вспомнили опасные продукты, которые нельзя употреблять;
- Читали стихотворения о здоровье и ЗОЖ;
- делали зарядки и упражнения;

Вот так здорово и познавательно прошла наша оздоровительная неделя!

Будьте здоровы!!!



## НАШ УГОЛОК «ЗДОРОВЬЕ».



*Вот такое представление наши воспитанники имеют о «Здоровом образе жизни» представленные на рисунках снизу:*

*ЗОЖ глазами детей, это полезные фрукты, овощи, ягоды, витамины*

*Это проведение отдыха с пользой для здоровья, это спорт и полезные привычки, прогулки на свежем воздухе.*



# ВИТАМИНЫ – ИСТОЧНИК ЗДОРОВОЙ ПОЛНОЦЕННОЙ ПИЩИ.

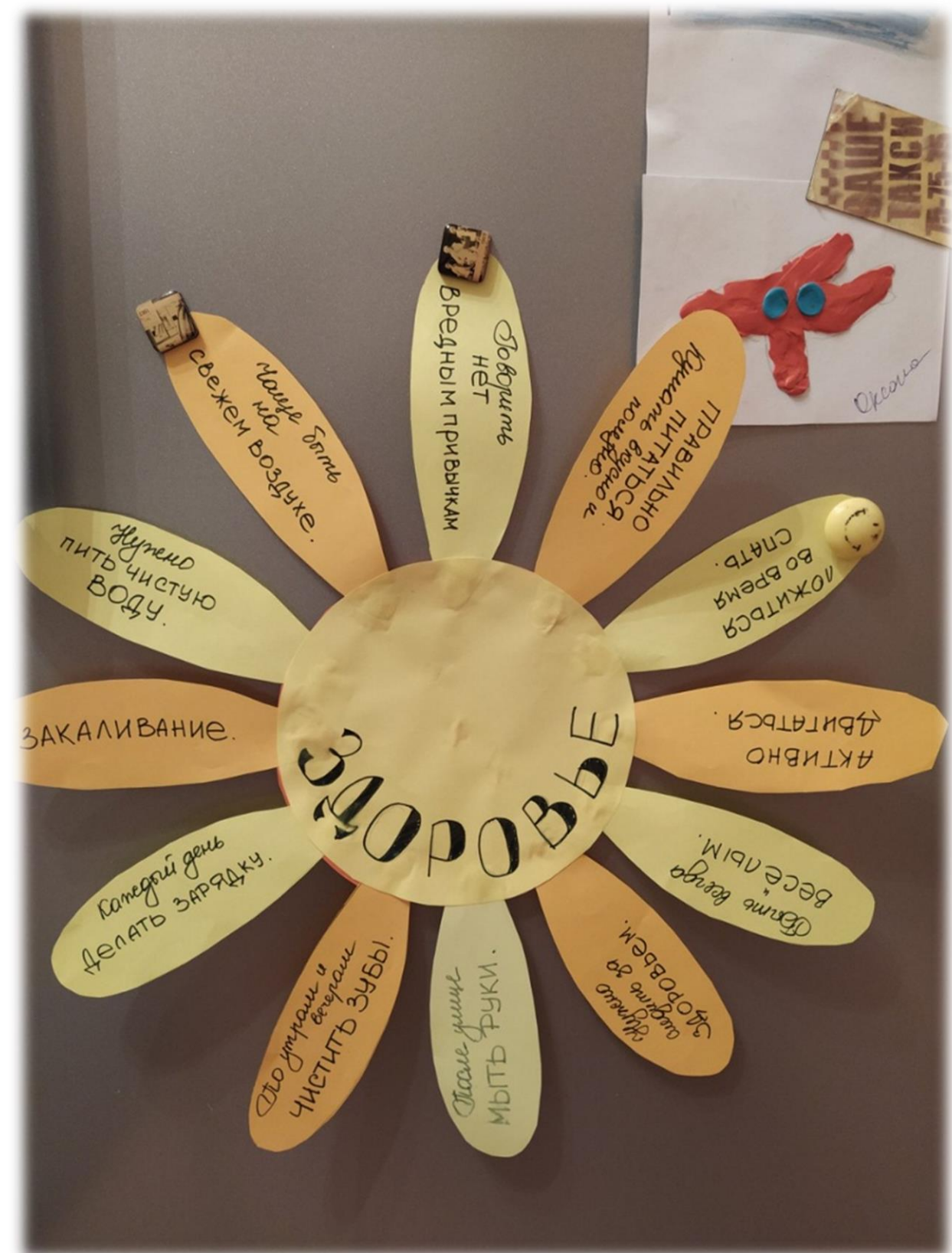


## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. ЗАКАЛИВАНИЕ.

---







Выполнили: Джамалдинова А.И

Буранова Н.А

Группа: «Лукоморье»