



7 апреля во всей стране отмечается официальный праздник, посвящённый дню здоровья. Мероприятия, проводимые в этот день, ещё раз подчёркивают необходимость в комплексном развитии детской личности, служат напоминанием ребятам о том, что нужно беречь и поддерживать своё здоровье.

В среду, 7 апреля, и в группе №5 нашего детского сада проходил день здоровья. С утра, как и должно, быть, мы провели зарядку. Уже после, мы разговаривали с детьми о многом: говорили о пользе зарядки. Многие дети считали её обычным моментом жизни группы, не задумываясь о пользе, которую она приносит организму.

Не обошлось в этот день и без спортивных соревнований. Дети старались. Показывали друг другу, ну и, конечно, самим себе, какие они сильные и ловкие, сообразительные и расторопные.

Важным условием поддержания организма здоровым является витаминизация. Дети озабочены витаминами. Вспомнили мы о пользе овощей и фруктов. Отгадывали о них загадки.

Не забыли мы поговорить и о здоровом образе жизни. А что понимаем мы под здоровым образом жизни? ЗОЖ это ведь не только отказ от вредных привычек у нас взрослых. Дети знают о вредных привычках. Что могут дети сделать для ведения здорового образа жизни? Больше гулять, двигаться, заниматься в различных спортивных секциях. Нужно помнить о том, что лучший отдых это смена деятельности. Говорили мы и о необходимости ежедневной чистки зубов, о том, что не нужно бояться стоматологов и о многом другом, что делает нашу жизнь более здоровой и продолжительной.