



НАШ ДЕВИЗ:

**Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

4 марта в рамках Недели здоровья познавательно и динамично прошло **развлечение** в средней группе «**Быть здоровым я хочу**», основной целью которого стало сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.



Вместе с инструктором по физвоспитанию Глиган Т.В. ребята закрепили правила гигиены в игре «Чудесный мешочек», ответили на вопросы о здоровом образе жизни.



СОВЕТ

**Чистота –
всегда, во всем,
И микробы
нипочем!**



**От простой воды и мыла
У микробов тают силы.**



Вспомнили о полезных и вредных продуктах питания в игре «Вредное-полезное», а также собирали витаминки в корзинку. Было очень весело.

Самое главное, что ребята своим примером показали, что не только важно знать правила здоровья, но и ежедневно заниматься физкультурой (спортом), чтобы быть здоровым и бодрым.

За активное участие в Дне здоровья дети получили витаминные подарки.



Формула здоровья:

- ❖ Соблюдать режим питания
- ❖ Дышать свежим воздухом
- ❖ Достаточно спать
- ❖ Проявлять доброжелательность
- ❖ Чаще улыбаться
- ❖ Заниматься спортом
- ❖ Соблюдать режим дня

