

## Я здоровье берегу, сам себе я помогу!

Мы живем на Крайнем Севере. Каждый год к нам приходит полярная ночь на долгих сорок дней. В это время жители Заполярья не видят солнца. Это тяжелое испытание для организма людей и особенно детей. Как же легче перенести *полярную ночь*? Мы решили начать с оздоровительной работы. По утрам родители и дети активно участвовали в бодрящей гимнастике. С интересом родители приняли предложение поучаствовать вместе со своими ребятами в парной гимнастике. Мероприятие прошло в дружеской, веселой обстановке. Родители не только совершенствовали двигательные навыки, но и показали умение взаимодействовать в детско-родительской паре. Вместе с детьми и педагогами группы «Степашка», было проведено физкультурное развлечение «Друг всегда поможет». Ребята проявили ловкость, быстроту, а главное, умение работать в команде, проявлять чувства товарищества и взаимовыручки. Несмотря на морозную погоду и отсутствие яркого солнца, ребята не унывают. Во время прогулок дошколята совершают оздоровительные пробежки, катаются с горки на санках и приглашают на спортивные мероприятия детей из других групп. Глядя на задор и радость ребят можно смело сказать, что такие виды оздоровительной работы, положительно влияют на их эмоциональное благополучие. А постоянное поддержание организма в состоянии двигательной активности – лучший способ профилактики у детей, проживающих на Севере.







**Всем советуем, друзья,  
дружить с физкультурой и спортом всегда!**

**Мы - за здоровый образ жизни!**