

«Быть здоровым – это стильно!»

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Что же это такое – Здоровый Образ Жизни? Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

22 сентября 2018 года ребята подготовительных групп нашего детского сада стали участниками спортивно-развлекательной программы «Веселые старты», которую организовали и провели специалисты филиала «Центр гражданского и патриотического воспитания молодежи» в г. Полярный. Цель мероприятия - привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни.

В самом начале мероприятия всех ребят и родителей поприветствовал мультяшный персонаж Миньон, который помогал и поддерживал всех участников в течение всего мероприятия.

Дружные семейные команды участников проявили силу и выносливость при выполнении различных эстафет: стойко преодолели «Полосу препятствий», ловко прыгали в мешках, дружно помогали друг другу, чтобы «подарить маме цветок». Спортивное желание достичь финиша и добиться победы хотелось каждому.

Дети и родители, выполняя задания, должны были не только справиться сами, но и помочь другим членам своей команды, что помогало поддерживать спортивный дух на протяжении всего мероприятия.

Все были веселы, довольны, с прекрасным спортивным настроением. И, конечно же, награды нашли своих героев. В завершении спортивно-развлекательной программы каждой семье были вручены дипломы победителей в различных номинациях, а также памятные подарки и призы.

Веселые старты превратили этот субботний день в незабываемый семейный праздник спорта, здоровья и долголетия!

