

## **Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!**

Беречь и сохранять своё здоровье — это самое главное для любого человека. Ребята старшей группы вместе с воспитателем Александровой Марией Николаевной очень хорошо знают, как правильно сохранить своё здоровье. Самые важные правила здорового образа жизни они рассказали и показали для одной озорной девочки Нехочушки, которая пришла к ним в гости. Гостя никогда ничего не хотела, не хотела умываться, делать зарядку, заниматься спортом и кушать только здоровую пищу. Дети с большим удовольствием показали ей, что необходимо делать, чтобы всегда быть здоровым. Все вместе дети и Нехочушка делали спортивные упражнения, наперегонки отбирали только здоровые продукты, играли в спортивные игры и весело проходили полосу препятствий. Хулиганистая гостя очень-очень пообещала ребятам вести здоровый образ жизни и выполнять все главные правила.





