

Правила здорового образа жизни

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 (ЗОЖ)?

Определение для детей: 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.

Так малыши первой младшей группы с воспитателем Зудовой А.Н., строго придерживаются режима дня – сначала самостоятельно оденемся на прогулку:



Затем прогулка на свежем воздухе (не забываем про творчество!):



После умывание:



И конечно прием пицци с витаминами!



Всю весну на окошке в нашей группе растет лук, который мы всегда добавляем в первое блюдо!

