**Здоровым быть здорово!**

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Зарядкой нужно

Заниматься по утрам

Мы уже сильней сегодня,

Мы сильнее, чем вчера,

И весёлый День здоровья,

Сегодня у нас прошел не зря!

В детском саду 16(3) в старшей группе "Солнечные лучики" прошел День здоровья.

Утро в детском саду началось с зарядки на свежем воздухе.

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

А после питательного и полезного завтрака в группе провели беседы на темы: «Полезные и вредные продукты», «Что значит быть здоровым?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?». в заключении этого дня дети были приглашены на веселый спортивный праздник "День здоровья". Цель, которого, создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Праздник начался с веселой разминки под музыку. Дети активно выполняли разнообразные движения, как неожиданно появилась Простуда, которая хотела заразить детей. Дети показали Простуде, что если заниматься спортом и есть полезную еду, то никакая Простуда не страшна.

Дети были в восторге от «Дня здоровья», получили заряд бодрости и хорошего настроения, много знаний. Этот день прошел с пользой для здоровья, ведь недаром говорят: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Будьте здоровы!

Л.А. Гладких