30 мая «Здоровье-наше богатство»

«Здоровье – это наше богатство, оно очень хрупкое, поэтому его необходимо беречь».

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Сегодня мы были в гостях в ЭКСК «Центр Притяжения».

Ребята узнали о важности соблюдения режима дня, сбалансированном питании, оптимальном режиме труда и отдыха, двигательной активности, а также о пагубном воздействии вредных привычек. Мальчики и девочки дружно сделали разминку под музыку, поучаствовали в соревнованиях.



