

***Подготовили воспитатели средней группы «Гномики» Ладан Е.Н., Педосенко И.С.***

***МБДОУ д/с ОВ № 6 «РОДНИЧОК»***

***Средняя группа «Гномики»***

***Прогулки на свежем воздухе способствуют закаливанию детского организма***

***«Забота о здоровье—это важнейший труд воспитателя.***

***От жизнерадостности, бодрости***

***детей  зависит их духовная жизнь,***

***мировоззрение, умственное развитие,***

***прочность знаний, вера в свои силы.***

***В.А. Сухомлинский***



**Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.**

Компоненты здорового образа жизни:

* правильное питание;
* рациональная двигательная активность;
* закаливание организма;
* развитие дыхательного аппарата;
* сохранение стабильного психоэмоционального состояния.





