«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ»

В честь 15-летия нашего детского сада прошёл яркий спортивно-оздоровительный праздник!

Главными героями дня стали ребята, которые не боятся прохладной воды, свежего ветра и утренней зарядки.



Закаливание в нашем коллективе — это не скучные процедуры, а увлекательная игра и полезная привычка с ранних лет.

Дошколята наглядно показали, как ежедневная забота о себе помогает расти сильными, выносливыми и активными.

Как это было:

- Бодрая разминка. Встреча началась с весёлой музыкальной зарядки, которая мгновенно зарядила всех участников энергией и хорошим настроением.
- Полоса препятствий. Ребята с азартом проходили «тропу здоровья», соревнуясь в ловкости, скорости и командной работе.
- Секреты закаливания.

В игровой форме дети вспомнили главных друзей иммунитета — солнце, воздух и воду, а также отгадали загадки о спорте и гигиене.

- Водные и воздушные эстафеты. Самые смелые участники продемонстрировали свою закалку в специальных конкурсах, доказав, что прохлада им только в радость!



Все ребята блестяще справились с заданиями, получили мощный заряд бодрости и памятные подарки.

Растим сильное и здоровое поколение вместе!

Информацию подготовила: Татьяна Гумаратовна Игнатьева воспитатель группы «Стрекозка» детский сад №162 корпус 3.

Ноябрь, 2026г.