

*«Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть всегда».*

Не секрет, что здоровье ребенка во многом зависит от здоровья педагога, от его психологического состояния. С целью пропаганды здорового образа жизни и методов оздоровления, в октябре 2020 года в МБДОУ д/с №10 прошёл «День здоровья», который педагоги организовали в самом живописном и экологически чистом месте города: на улице Набережной имени В. И. Ленина.

Вот задачи, которые мы ставили перед собой перед днём здоровья: 1. Способствовать приобщению сотрудников образовательного учреждения к физкультуре и спорту;

2. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность;

3. Способствовать повышению командного духа, взаимовыручки, чувства товарищества.

Собравшись в субботнее утро на Набережной, мы просто оторопели от красоты нашей сибирской природы в утренние часы. Минут пятнадцать мы просто любовались красотой дивных гор и могучим Енисеем. Хотелось читать стихи и петь песни. Но всё же, мы вспомнили о цели нашей встречи и приступили к разминке. Бег в медленном темпе по дорожкам у воды занял минут пятнадцать. Более получаса времени ушло на интенсивные упражнения на тренажерах. А закончилась спортивная программа дня спортивной эстафетой. Несомненно, коллектив провел время с пользой для здоровья. Кроме того, мы проверили, сможем ли мы - взрослые люди - как дети, отвлечься от забот и повседневной рутины хотя бы на пару часов в выходной день. Проверка оказалась успешной: все справились с заданиями, никто не "отлынивал" от физических упражнений, весёлый смех и шутки сопровождали нас всё это утро. Великий Гиппократ сказал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба, должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». А ещё в народе говорят так: «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь». Всем участникам так понравилось спортивное мероприятие, что мы решили сделать День здоровья доброй традицией нашего учреждения.

Как прошёл у нас день здоровья, можно посмотреть, перейдя по данной ссылке: <https://youtu.be/WYwrlRJRVpk>

А. Б. Келерова - инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №10.



