День здоровья

Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые родители! В нашем онлайн - лагере сегодня  -   День  Здоровья.

 Ребята! Все знаете, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки  [**https://youtu.be/OV5Wxheh6zo**](https://youtu.be/OV5Wxheh6zo)



 Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Пословицы  о здоровье

Чистота — залог здоровья. Не по лесу болезнь ходит, а по людям..
Здоровье — всему голова.
Здоровья за деньги не купишь.

 Предлагаем вам посмотреть выпуск Ералаша о здоровом образе жизни

[**https://youtu.be/AlTxWIHSbuk**](https://youtu.be/AlTxWIHSbuk)



Давайте вспомним пять основных правил, соблюдение которых поможет нам сохранить здоровье [**https://youtu.be/1k93tLhIAUg**](https://youtu.be/1k93tLhIAUg)

А теперь немного подвигаемся «Флеш-моб»

[**https://youtu.be/k4chLyGBs50**](https://youtu.be/k4chLyGBs50)



И в заключение сегодняшнего дня минутка безопасности.

[**https://vk.com/video-163852814\_456239094**](https://vk.com/video-163852814_456239094)



Дорогие ребята я вам предлагаю присылать свои фото, на которых вы занимаетесь спортом. Давайте все вместе посвятим сегодняшний день здоровому образу.

Вы можете принять участие во всех мероприятиях или в каком - то одном.

Фотографии отсылайте по адресу:seryhlarisa@yandex.ru до 15.00

Не забудьте указать свою фамилию, имя и название мероприятия

Авторов самых интересных фото ждут грамоты.