

## «Лучики здоровья»

Для детей средних групп провели оздоровительное мероприятие «Лучики здоровья». Дошкольники отправились в путешествие, чтобы помочь жителям Солнечной страны в поисках лучиков.

Дети выполняли задания и получали лучики. Первый лучик здоровья участники получили, выполнив комплекс утренней зарядки «Солнышко лучистое». Чтобы получить лучик здоровья «Чистота», необходимо было отгадать загадки о предметах гигиены. В подвижной игре «Овощи и фрукты» нужно было разложить овощи и фрукты в отдельные корзинки и получить следующий лучик «Витамины». За выполненные упражнения, дети получили лучики: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Самомассаж», «Гимнастика для глаз», «Режим».

Проведение оздоровительных упражнений в игровой форме помогает формировать у детей основы здорового образа жизни.

