Сегодня в старшей группе нашего детского сада прошла ритмическая гимнастика под девизом «Жизнь! Здоровье! Красота!»

Мы с ребятами начали с беседы о суставной гимнастике: выяснили, знают ли они, что такое суставы, и где они находятся у человека? О том, что они бывают мелкие и крупные, узнали, что было бы, если бы у человека их вообще не было. Поговорили о том, что для человека очень важно, чтобы суставы у него были всегда подвижными и здоровыми, а для этого нужно каждый день делать зарядку. Без здоровых суставов человек не сможет ни бегать, ни прыгать, ни танцевать. Поэтому следите за своими суставами, начинайте утро с зарядки и будьте здоровы, красивы и жизнерадостны!