

## Профильный лагерь «Олимп» за здоровый образ жизни



Слова о том, что надо беречь здоровье, стары, как мир. Никто не станет оспаривать, что факторы здорового образа жизни являются важными в сохранении здоровья, формировании здорового поколения детей, молодежи и всего населения. Вот и решили мы целый день в лагере «Олимп» посвятить самому дорогому, что есть у человека – здоровью и здоровому образу жизни. Нельзя забывать о своем здоровье, поэтому в нашем лагере периодически проводятся минутки здоровья. Сегодня она была на тему «Отдыхай и загорай».

**10 августа** «олимпийцы» побывали на «Улице Олимпийских надежд». В этот день «олимпийцы» приняли участие в игре «Быть здоровым просто». Напомнили детям о таких важных составляющих здорового образа жизни, как спорт и правильное питание, рассказали о том, какие полезные привычки необходимо выработать у себя, как правильно нужно питаться и как закаляться.

Воспитанники лагеря послушали замечательные стихотворения и отрывки из произведений о спорте разных авторов. Ребята с интересом играли, слушали и отгадывали загадки, а потом рассказали, что они знают о закаливании, что такое гигиена и какими видами спорта они увлекаются, как без вреда своему здоровью можно отдыхать и загорать. А чтобы слово не расходилось с делом, юные «олимпийцы» обещали начинать каждый день с зарядки, посещать спортивные секции.

Насытившись вкусным завтраком, весь лагерь отправился на прогулку по городу. Ребята, не смотря на дождливую погоду с удовольствием играли, резвились и делали фото.



Каждый день пребывания в лагере заканчивался играми на свежем воздухе. Это и полезно, и приятно, так как мы за здоровый образ жизни!