



Солнце, воздух и вода -
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.





В группе "Малышарики" прошла акция "Растём здоровыми", мы знаем, как важно заботиться о своём здоровье. Вот несколько наших советов:

1. Правильное питание. Стараемся включать в рацион больше фруктов и овощей.

2. Физическая активность. Не забываем о зарядке, закаливание и прогулках на свежем воздухе.

3. Гидроаация. Пьем достаточно воды.

4. Хороший сон - залог здоровья.

5. Хорошее настроение. Улыбаемся, общаемся и делаем то что приносит радость!

Мы уверены, что следуя этим простым правилам, мы сможем стать здоровее и счастливее!

