В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Всё больше детей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры..

Работники ЦКР « Верховье Дона» подготовили и провели мероприятие «Дети за ЗОЖ», для детей посещающих школьные лагеря Епифанской и Ракитинской школ. Ирина Силкина рассказала о том, что утренняя зарядка оказывает комплексное воздействие на организм. Она активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ, а благодаря улучшенному кровотоку все внутренние органы получают достаточное питание и начинают значительно активнее функционировать. Дети активно принимали участие и выполняли физические упражнение дружно и весело. Людмила Москалёва прочла лекцию о том, что главными составляющими здорового образа жизни являются: распорядок дня, свежий воздух, двигательная активность, здоровое питание, психическое и эмоциональное состояние.

Режим дня ребёнка строится с учётом его возраста и индивидуальных качеств. Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Спортивный образ жизни ведёт к укреплению и здоровому развитию ребёнка. Занятия физкультурой делают ребёнка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

В завершении мероприятия ,был показан мультфильм « Здоровье – богатство на все времена».