

**7 апреля - Всемирный день здоровья  
в МБДОУ детский сад № 14 «Сказка» г. Ессентуки.**

Под лозунгом «Моё здоровье – моё право!» в 2024 году коллектив нашего сада принял участие в ряде тематических мероприятий, направленных на ведение здорового образа жизни и создание психологически комфортной среды. Началось всё с динамической зарядки, которую с коллективом провела старший тренер школы единоборств отделения тхэквондо, обладатель чёрного пояса – первый дан, КМС по плаванию, Проскурина Лариса Васильевна. Председатель ППО Елена Валерьевна пригласила всех в психологическую гостиную «Единение коллектива», где провела тренинг по профилактике эмоционального выгорания и психологической разгрузки. В течении недели коллективу было предложено посетить пленэр «Останови мгновение», после которого все смогли поделиться своими впечатлениями за чашкой травяного чая.

Хорошее настроение и заряд бодрости на всю неделю получили наши коллеги во время очередного паркрана, который проходит каждую субботу в парке культуры и отдыха Городское озеро в рамках проекта «5 верст». Им было предложено пробежать более 5 км, но можно их просто пройти, так как фиксация времени ведется. И конечно же, занятия на городских локациях с уличными тренажерами. Такое совместное времяпрепровождения способствует сплочению нашего коллектива и поддержанию здорового образа жизни. День здоровья – это не просто один день в году, это каждый день, когда мы заботимся о своём физическом и психологическом благополучии. Режим дня, правильное питание, активный образ жизни – все эти моменты играют важную роль в сохранении и укреплении здоровья! И чтобы члены нашего коллектива правильно питались, мы запустили акцию «Здоровая тарелка!» Все, кто решил присоединиться к акции, в течении месяца старались питаться правильно и присылали фотоотчёты своих «Здоровых тарелок». Вот такой насыщенный месячник здоровья прошел в нашем саду. Желаем всем крепкого здоровья и хорошего настроения!

[https://vk.com/wall-213099965\\_1508](https://vk.com/wall-213099965_1508)

Председатель ППО Спесивцева Е.В.













Акция «Здоровая тарелка» для сотрудников  
МБДОУ детский сад № 14 «Сказка» г. Ессентуки

