11 июня – день, посвященный спорту «О, спорт, ты жизнь!». Не смотря на то, что лагерь проходит в режиме онлайн, мы не должны забывать о спортивном образе жизни. Ведь от него зависит наша жизнь, здоровье. Провели презентацию полезных упражнений на разные группы мышц. Объяснили, что заниматься спортом легко и интересно. Практически в каждом дворе сейчас есть спортивные комплексы на свежем воздухе. Их легкодоступность позволяет выбрать удобное время и подобрать упражнения. Физ. руководитель согласился оказать каждому желающему индивидуальную консультацию. Показали подборку полезных упражнений при помощи презентации, показали мотивирующее видео. Рассказали о том, как провести лето с пользой для здоровья и о здоровом питании. Ведь летом много фруктов и овощей и есть возможность проводить много времени на свежем воздухе: на озере, на даче, во дворе и так далее. Подводя итоги всему вышесказанному, предложили детей отправить фотоотчет о том, как они занимаются спортом.



