



Осень! Хочется укрыться под тёплым одеялом и впасть в спячку. Такой возможности у нас, к сожалению, нет, а значит нужно поднимать настроение нам самим себе и своим близким – быть зажигалками для окружающих. Есть три верных способа:

1. Запасись позитивными фотографиями, глядя на которые, мы понимаем, для чего мы живём.
2. Заняться любимым делом: это может быть шитьё, рисование, лепка и многое другое. Главное, чтобы от этого дела мы получали удовольствие и заряд позитива, ведь отговорка, что сейчас жарко, уже не сработает.
3. Устроить себе шопинг, или весёлую зарядку, это всегда помогает.

Вот и воспитанники группы № 2 «Ягодка» совместно с музыкальным руководителем Натальей Сергеевной Тверитиной устроили себе весёлую зарядку.

Статью подготовили: Наталья Владимировна Комарова, воспитатель ВКК, Наталья Сергеевна Тверитина, музыкальный руководитель.

