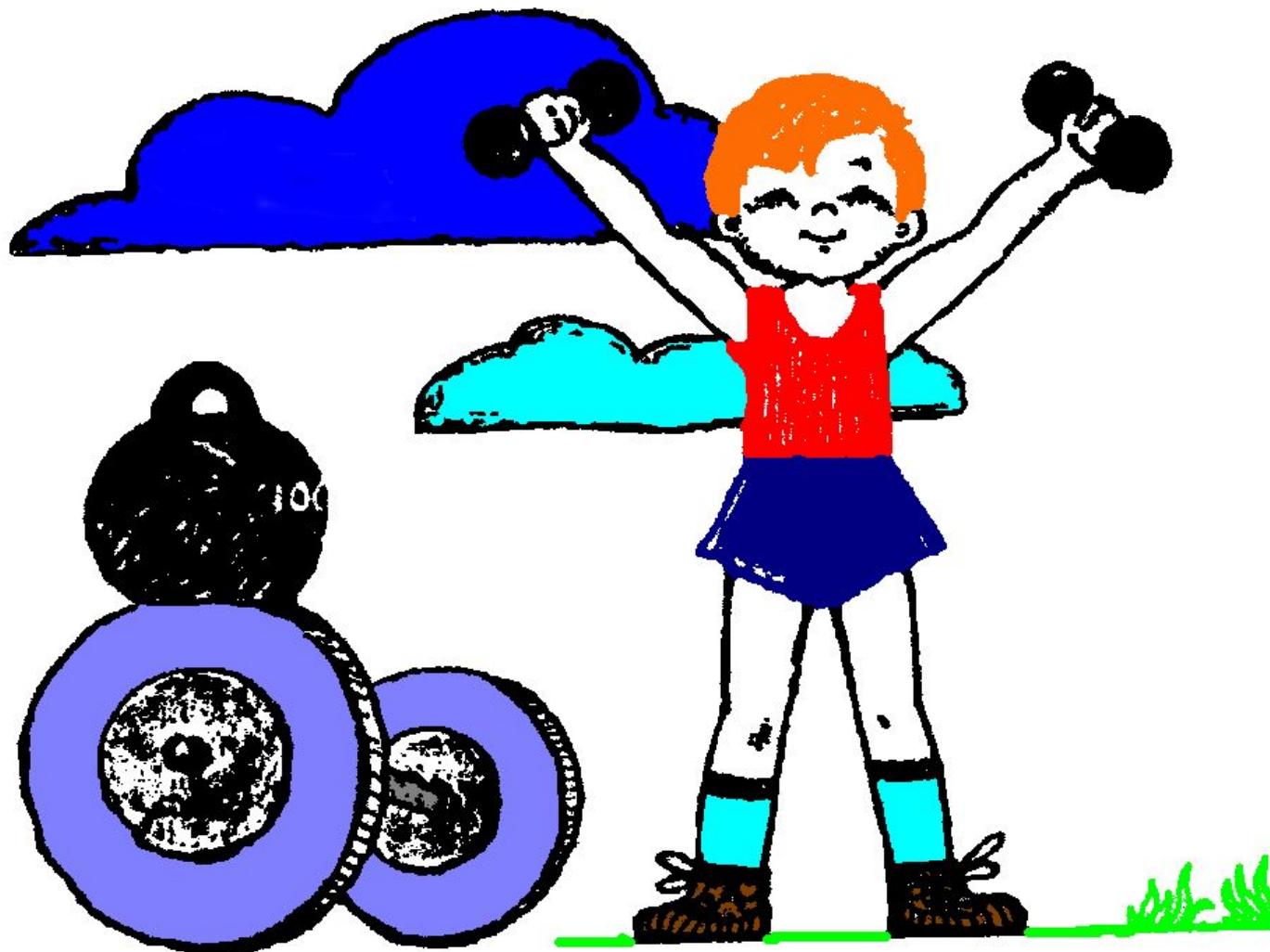


Если хочешь быть здоров



Что дороже

- 1 зарядка
- 2 душ
- 3 спорт
- 4 рюкзак
- 5 прорубь
- 6 велосипед
- 7 коньки
- тренировка

дождик теплый и
ясным утром
Он с тобою и со мною
вдоль дороги
Этот день лесными
на тропе
8. Чтоб большим
Он без одежды
Спортсменом стать,
Цел день походный
Нужно очень много
спиной
вдоль дороги
На ремнях с
И поможет здесь
застежками. Ноги
и бегу
И, конечно, ...

1. Утром ребята гуляют лесными

в круглом окне

здоровья

Бегу сразу на обоих!

Для здоровья для

застежками.



Пробуждение, утренняя зарядка, туалет 7.00



Завтрак

7.30-7.50

Дорога в школу

Занятия в школе

8.00-12.30



Дорога из школы домой

Обед

РЕЖИМ ДНЯ

13.00-13.30



Прогулка



14.30-14.30

Приготовление уроков

14.30-17.30

Ужин, прогулка, свободные занятия 17.30-21.00



Приготовление ко сну



21.00-21.30

Сон

21.30-7.00



**Хочешь быть здоровым, сильным,
Молодым, красивым, стильным,
С атлетической фигурой?**

Занимайся

ФИЗКУЛЬТУРОЙ