



Утром форточку  
откроем,  
Свежий воздух  
пригласим.  
Зарядка нас  
взбодрит,  
настроит  
И прибавит новых  
сил



Мы намылим  
наши ручки,  
Раз, два, три,  
раз, два, три.  
А над ручками,  
как тучки,  
Пузыри, пузыри.



Утром в таз воды

прохладной

Нам ступни

поставить надо.

Ненадолго,

на чуть-

чуть...

Завтра тоже не

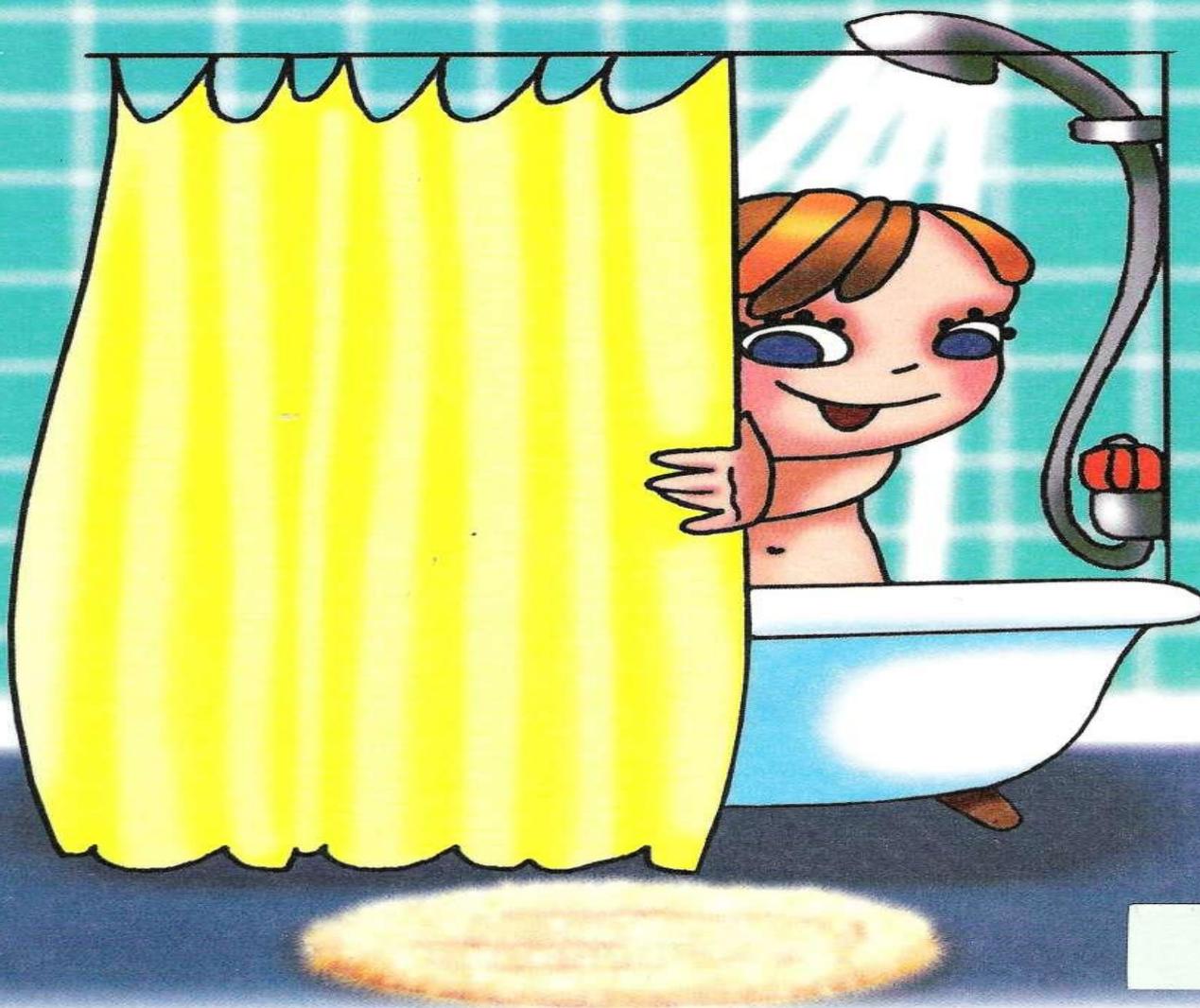
забуди!

А затем свои

ступни

Полотенцем

разотри.



**Важно регулярно,  
То есть  
каждый-каждый  
день,  
Тебе вставать  
под душ  
прохладный  
И будешь крепок,  
как кремень.**

**Постепенно  
снижая  
у воды  
температуру,  
Вы вскоре  
позабудете**



На мелководье  
поплескаться,  
Нырять,  
барахтаться,  
визжать!  
Вода поможет  
закаляться,  
Здоровым,  
крепким телом  
стать.



Завтрак, полдник,  
днем обед  
и вечерний ужин.  
Для здоровья  
детей  
Режим питания  
нужен!  
Кушай правильно,  
дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты  
будешь в  
срок  
Здоровым