



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

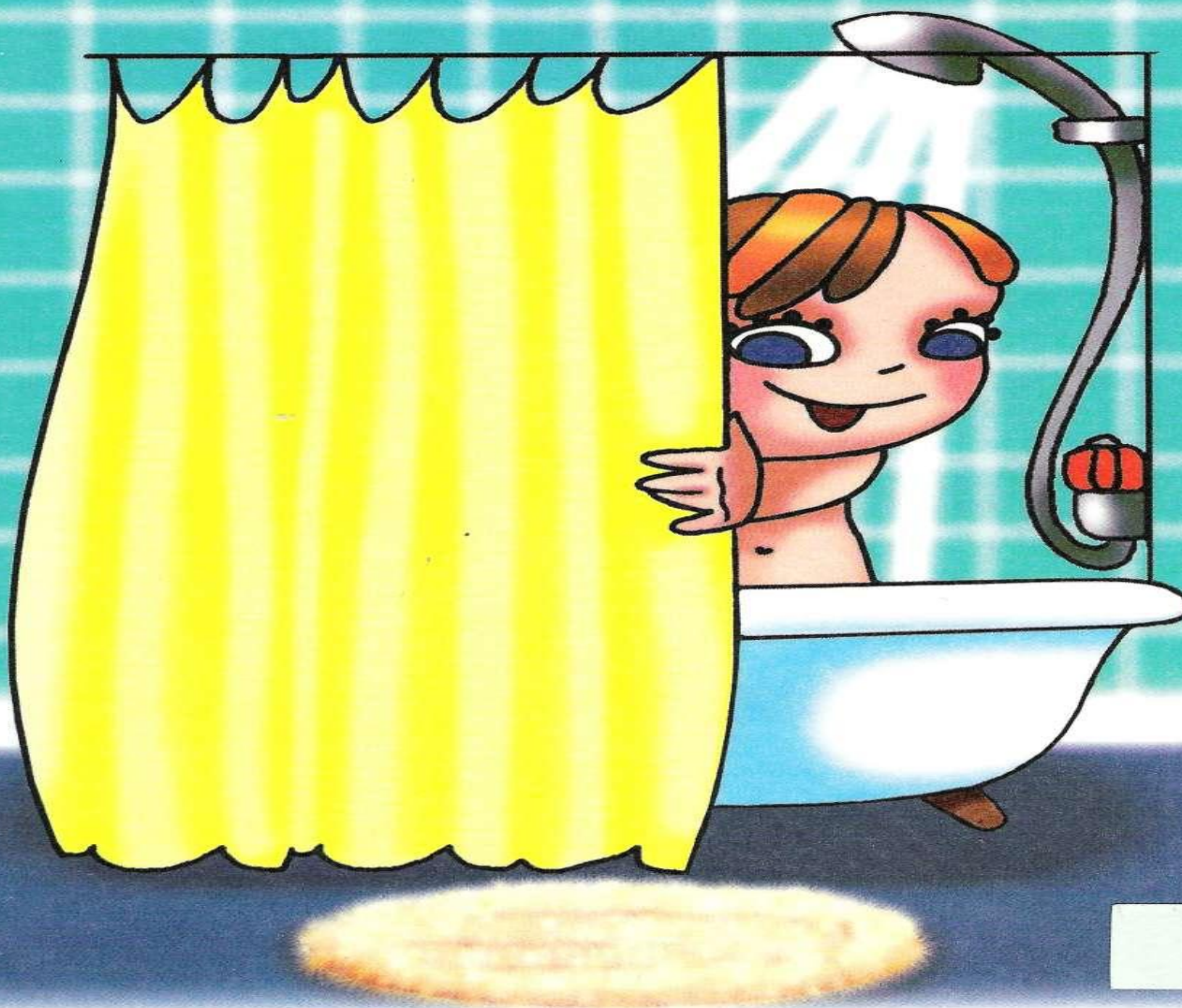
забуди!

А затем свои

ступни

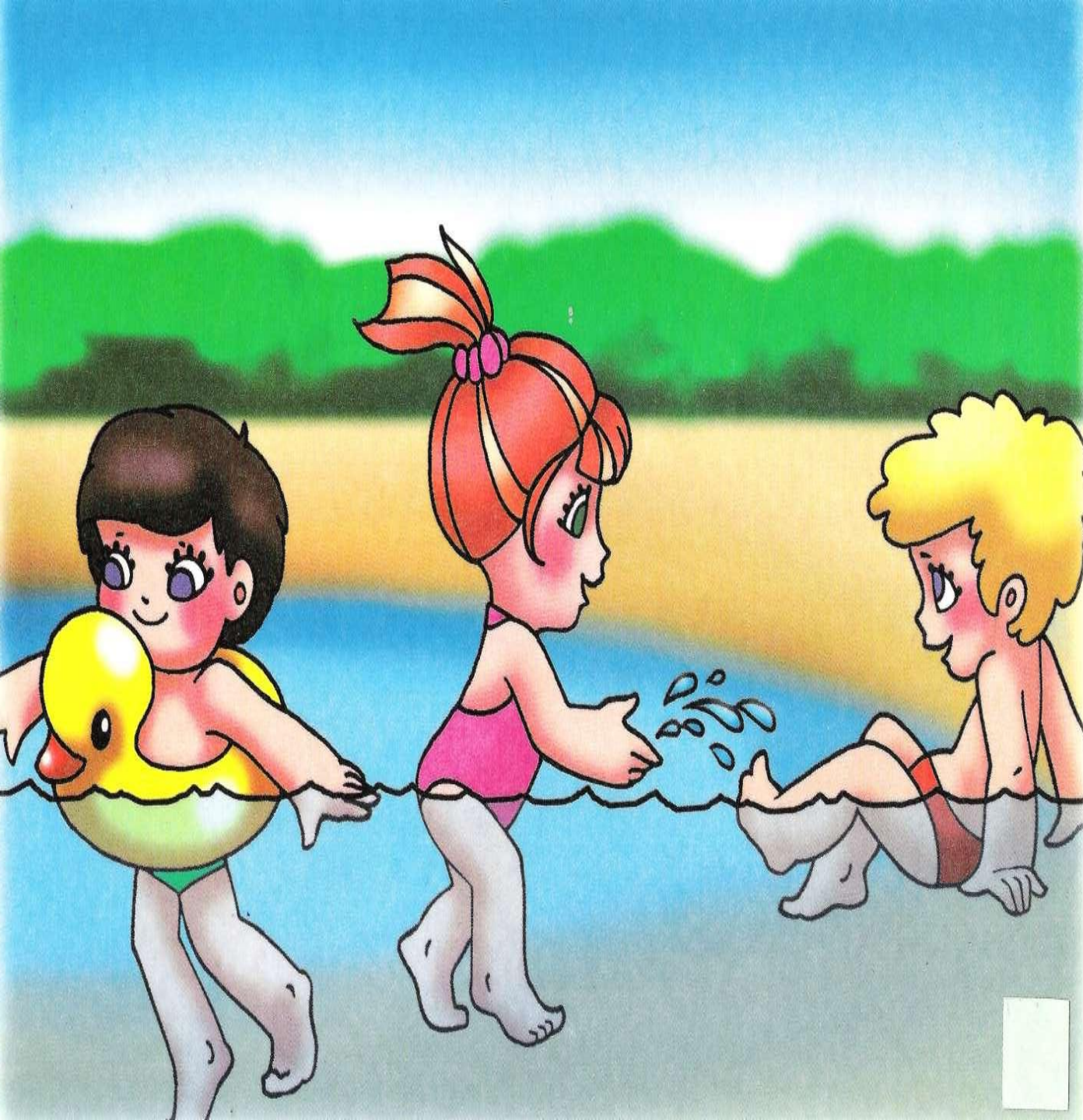
Полотенцем

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