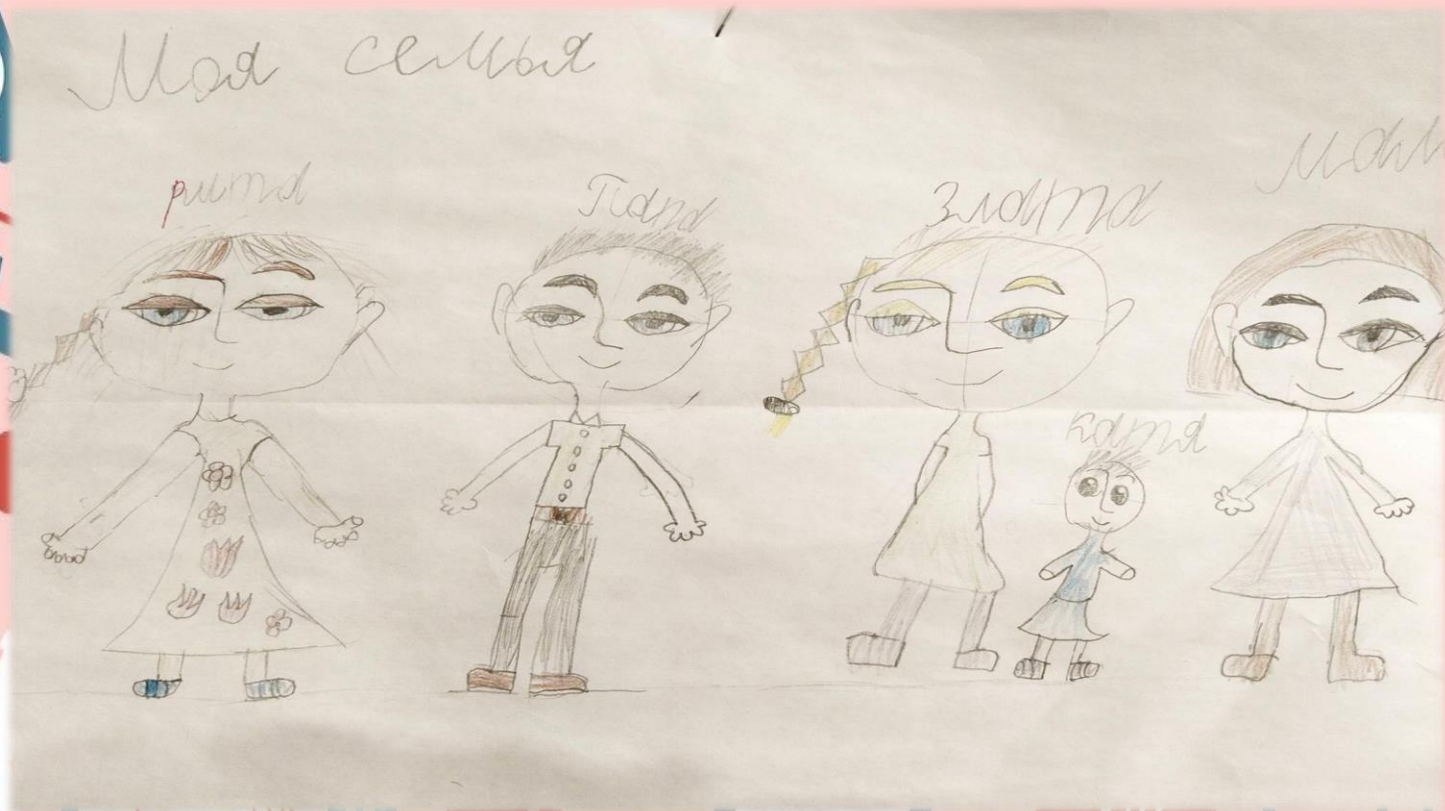




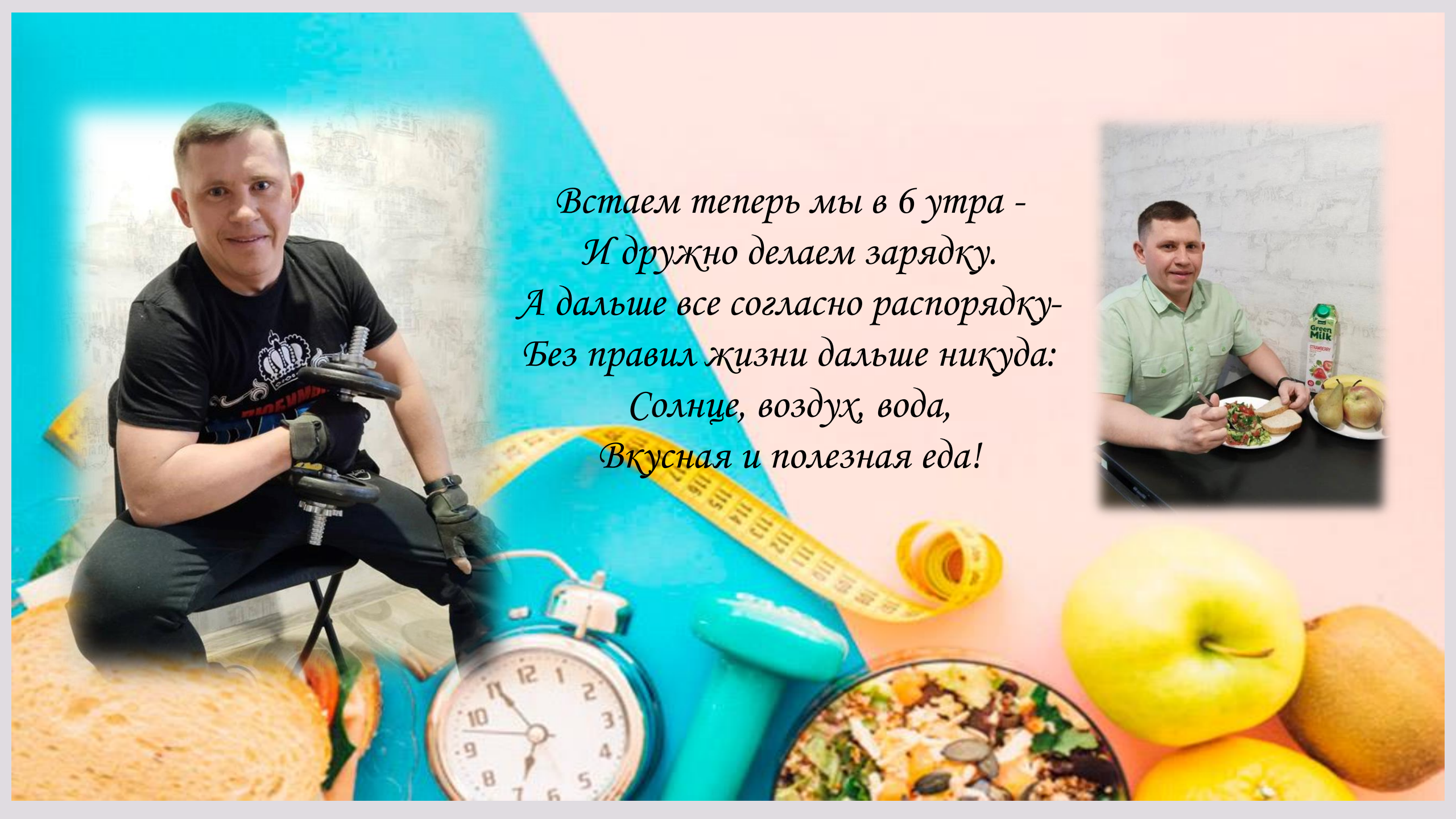
**Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!**

*Наш папа самых честных правил,
Когда совсем уж занемог...*



*Решил себе (и нас заставил)
Весь образ жизни поменять...*

*Встаем теперь мы в 6 утра -
И дружно делаем зарядку.
А дальше все согласно распорядку-
Без правил жизни дальше никуда:
Солнце, воздух, вода,
Вкусная и полезная еда!*



Зимой мы теперь не сидим дома зря!

Нас ждет лыжня!

На лыжи встать каждый готов –

Лишь бы был снежный покров!



*После длинной и трудной недели зимой,
Когда все катки уже заледенели –
Наш папа готовит коньки!
Пусть успехи его еще не велики...
Зато он хорошо точит коньки!*





*Покраснели щеки, нос –
Но не страшен нам мороз!*

У зимы забав не мало,

Любить их надо –

И тогда в ответ зима

Даст здоровье на года!

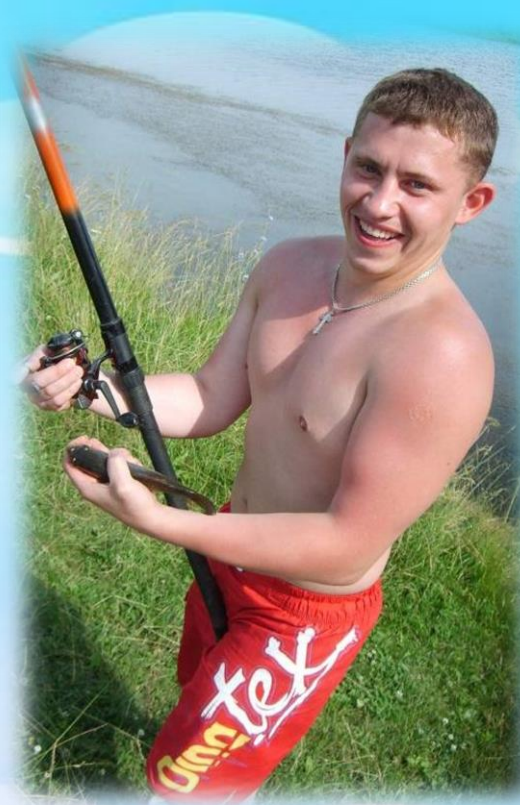




*А летом забавы у нас другие –
Вспоминаем мы годы свои молодые!
Берем двухколесных, железных коней
И мчимся мы в парки скорей!*

*Педали кручу!
Садись – всю
семью прокачу!*





*На рыбалку ездим иногда.
Хорошо нервы успокаивает река...*

*Детишки любят купаться,
В воде прыгать и плескаться,
Лопаткой в песке ковыряться.*





*Но самое лучшее место – лес.
Он полон грибов, ягод и разных чудес!
Нет ничего прекрасней бродить и думать здесь!
Излечит, обогреет,
Накормит наш лес!*





*Если хочешь быть здоровым
И прожить немало лет.
Быть активным и веселым
Наш тебе готов ответ –*

Спасибо за внимание!

*Ни минутки не ленись, к лучшему всегда стремись!
Солнце, воздух, вода и полезная еда –
Наши лучшие друзья!*

