**МЫ ЗА ЗОЖ!**

(Здоровый образ жизни).

***Тщательно моем лицо и руки:***

- Перед каждым приемом пищи;

- После прогулки;

- После посещения туалета;

- После сна.



***Вытираем руки только своим полотенцем.***





**Делаем зарядку:**

- Хождение по массажным дорожкам;

- Упражнения с фитбольными мячами.

 

  

***Самомассаж:***

- «Мнём» мешочки;

- «Гладим» ёжика;

- «Трёмся» киндер - мочалкой.

 

 