

# Оглавление

Давайте знакомиться!

7

На свежем воздухе!

*Делаем зарядку*

10

Дома утром

*Умываемся и завтракаем*

21

В саду

*Здоровое питание*

29

За компьютером

*Осанка и зрение*

41

Солнце, воздух и вода

*Закаливание*

48

Осень

*Закаливание. Продолжение*

60

Зима

*Главное — движение!*

68

Мы снова дома

74

