


СЕМЬЯ ЕМЕЛЬЯНОВЫХ И НАШИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ





ЗОЖ ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ

КОТОРЫЕ МЫ С РАДОСТЬЮ ВЫПОЛНЯЕМ ВМЕСТЕ



УМЫВАЕМСЯ, ЧИСТИМ ЗУБКИ!



ПО УТРАМ ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

СТАРАЕМСЯ ХОРОШО КУШАТЬ, ОВОЩИ СО СВОЕГО ОГОРОДА, КАШКИ ПО УТРАМ, ДАЮТ НАМ СИЛ НА ИГРЫ И ПУТЕШЕСТВИЯ





**НАБРАВШИСЬ СИЛ, МНОГО ГУЛЯЕМ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, СПОРТИВНОЙ
ПЛОЩАДКЕ. ЛЮБИМ ПОСЕЩАТЬ
БАЙКАЛ И ХОДИТЬ ПО КАМУШКАМ И
ПЕСКУ БОСИКОМ!**



**ДЛЯ ПРОГУЛОК ЛЮБАЯ ПОГОДА ХОРОША,
И ЗАОДНО ТРЕНИРОВОЧКА С ЛОПАТОЙ.
ЧИСТИМ СНЕГ, ЛЕПИМ СНЕЖКИ ВЕСЕЛО И
ПОЛЕЗНО!**



ВАЖЕН ХОРОШИЙ СОН, ПОЭТОМУ ПЕРЕД СНОМ МЫ НЕ СМОТРИМ МУЛЬТИКИ, А ЧИТАЕМ КНИЖКИ, И САМИ ПРИДУМЫВАЕМ СКАЗКИ. РЕЛАКС - ИГРАЕМ С КОТОМ БУСЁМ И СЛАДКО ЗАСЫПАЕМ. ПОЭТОМУ В ДЕТСКИЙ САД ПРОСЫПАЕМСЯ ЛЕГКО И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

