**Ходите, ходите, ходите!**

Из дома на службу –

С колес на колеса!

Все реже и реже

Шагаем пешком:

Зимою боимся

Пурги и мороза,

А летом – промокнуть

Под теплым дождем!

А если хотите,

Да, если хотите

И чувствовать ярче,  
И видеть острей –

На воздух спешите,

Поглубже дышите,

Ходите, ходите,

Ходите бодрей!

С утра ли пораньше,

На сон ли грядущий,

Прогулка полезна

Для всех и всегда.

Дорогу к здоровью

Осилит идущий,

Чем дольше дорога,

Тем дольше года!

Александр Хлестунов

Г. Вологда