7 апреля во всем мире отмечается международный день здоровья   
⠀  
Друзья, сегодня этот день как никогда актуален. Миллионы россиян сплотились в борьбе с распространением коронавирусной инфекции ✊🏼  
⠀  
Сейчас важно соблюдать гигиену, не выходить из дома без необходимости и не забывать заниматься физическими упражнениями (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых).  
⠀  
Продолжаем сидеть дома и готовиться к выполнению нормативов ГТО 💪🏼  
⠀  
[#ГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E) [#подтяниськдвижению](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E) [#деньздоровьясГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%D1%81%D0%93%D0%A2%D0%9E)

