



# ЗДОРОВЬЕ

СИЛЬНЫЙ, ВЫНОСЛИВЫЙ, ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

## Как укрепить здоровье детей летом?



**ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ:**

**погуляйте по массажной дорожке здоровья**

(несколько наволочек, наполненных камешками, крупой, песком);

оздоравливающий массаж воздействует на биологически активные точки в стопе и улучшает самочувствие;

**походите босиком по скошенной траве, рыхлому песку, мелкой гальке** для улучшения мелкой моторики и профилактики плоскостопия

**ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ:**

**покатайтесь на велосипеде** для укрепления сердечной мышцы, восстановления защитных сил организма;

**сходите в поход** – это снимает стресс и обогащает организм кислородом

**Следите за одеждой ребёнка:**

она должна быть из натуральных тканей

