



# ЗДОРОВЬЕ

## сильный, выносливый, здоровый малыш

# Как укрепить здоровье детей летом?



ВМЕСТЕ  
С РЕБЁНКОМ:

погуляйте  
по массажной  
дорожке здоровья

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

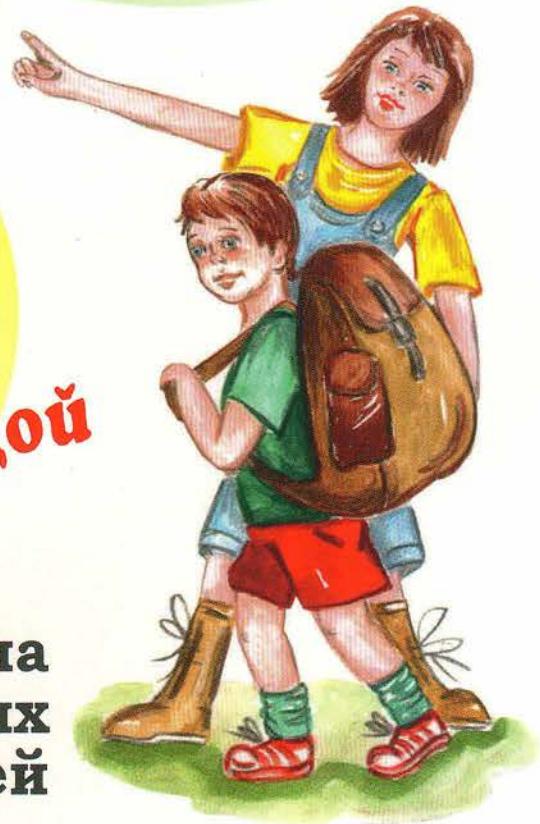
оздоравливающий массаж воздействует  
на биологически активные точки в стопе  
и улучшает самочувствие;

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

