УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ, ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ?

Мы дадим Вам несколько простых советов.

Дорожка здоровья – это несколько наволочек 30 ´ 30, наполненных различными материалами – камушками, крупой, песком. Пусть после сна или до него ребенок несколько раз пройдется по дорожке босыми ногами – такой массаж будет воздействовать на различные точки в стопе и улучшать здоровье ребенка.

Походить босиком по траве. В области стоп располагается очень много активных точек, поэтому прогулки босиком обеспечивают естественный массаж, активизируют работу органов и систем, укрепляют защитные силы организма.

Покататься на велосипеде. Велосипедные прогулки на свежем воздухе укрепляют сердечную мышцу, способствуют восстановлению защитных сил организма.

Сходить в поход. Длительные походы способствуют снятию стресса и обогащению организма кислородом.

На лето лучше забыть об одежде из синтетических тканей, которые не дышат. Идеальна одежда из натуральных тканей, а именно хлопка.