

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:
  - утреннюю гимнастику;
  - хороводные игры-забавы;
  - подвижные игры;
  - спортивно-развлекательные игровые комплексы;
  - гимнастику для глаз;
  - элементы самомассажа;
  - закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
  - ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).