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. 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).