

**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).