

Консультация № 5

**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).

**Литература:**

1. Галанов А.С. «Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей», Аркти, 2003г.;
2. Погадаева Г.И. «Физкульт-Ура!: Физическая культура дошкольников: Пособие для родителей и воспитателей», Школьная пресса, 2003г.