



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.



Физкультурно – оздоровительную деятельность с детьми четвертого 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, обеспечить 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);*
- аромотерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроиотерапию (по назначению врача).*

