

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№121
(МБДОУ детский сад №121)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.

**Инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада №121**

Чкаловский район, г.Екатеринбург

Заворохина Яна Николаевна

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, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (*по назначению врача*).