

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-
речевому развитию ВОСПИТАННИКОВ № 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*).