

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