



# 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);
- ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроиотерапию (по назначению врача).

