**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Памятка для родителей***

***по оздоровлению детей.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2020 г.

***Памятка для родителей по оздоровлению детей.***

**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)*.