**Консультация № 5  
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*).