**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*).