 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми 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) .

*Литература:*

*1. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.пособие. – Минск: Высш. Шк.,2010 – 288с.*

*2. Чеменева А.А. Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет. Методическое пособие.– Н. Новгород, 2009. – 96с.*

*3. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007*

*4. Коротков И.М., Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.*

*5.  Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007*