**Памятка**

*Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное гармоничное окружение ребенка есть лучшее средство для формирования твердого, законченного характера.*

*Н.И. Красногорский*

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, речь и др.), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.), поэтому:

* Учите детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.
* Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.
* Формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.
* Прививайте первоначальные навыки личной и общественной гигиены (мытье рук, забота об одежде, обуви, поддержание в чистоте игрушек и прочее).
* Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и другие).
* Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным настроением.



**Памятка для родителей по оздоровлению детей**

Физкультурно - оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создать 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.

МАДОУ ЦРР - д/с №18

города Кропоткин муниципального образования Кавказский район



Составитель: Дымура В.А.