**Памятка родителям**

**«Здоровье ребёнка в наших руках»**

**Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья ребёнка:**

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) .