**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми четвертого 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;

• элементы самомассажа;

• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

•ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию **(по назначению врача)**;

**Антистрессовый массаж**

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху - снизу, справа -

слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами вверх, ото лба вверх

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.