*Приложение № 5*

**КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Р Е Ж И М**

**Г И Г И Е Н А О Д Е Ж Д Ы**

**и**

**П И Т А Н И Я**

**ГИГИЕНИЧЕЧКИЕ ФАКТОРЫ**

**С Р Е Д С Т В А**

**Ф И З И Ч Е С КО ГО ВОСП ИТ А Н И Я**

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

**УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКА**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**ПЛАВАНИЕ**

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

**ФИЗКУЛЬТУР**

**НЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ**

 Примечание:

триаду здоровья составляют:

\* рациональный режим;

\* закаливание;

\* движения