



1. Гелиотерапия – это закаливание
2. Хождение босиком - каждый шаг босиком – лишняя минута жизни, считали древние.
3. Аэротерапия - метод лечения и профилактики с использованием свежего воздуха.
4. Обливание водой:
  - контрастный душ, купание в открытых водоемах;
  - обтирание влажным полотенцем;
  - умывание холодной водой.

# ЗАПОМНИТЬ НУЖНО ВСЕЙ СЕМЬЕ:



## Компоненты здорового образа жизни



Составитель:  
учитель физической культуры  
Морозова И.С

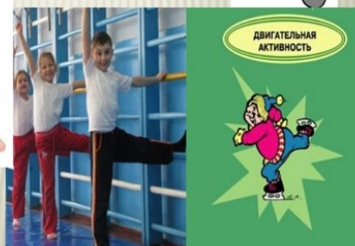
МАДОУ Кондратовский  
детский сад  
«Акварельки»  
Памятка для родителей



Крепость тела, чтобы  
Сохранить крепость  
духа.

### Двигательная активность – это

вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.



**НУЖНО ПОМНИТЬ  
ВСЕМ  
И  
КАЖДОМУ**

### ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



**ОСНОВНЫЕ ДЕЛА  
ВАШЕГО РЕБЕНКА**

### Основные дела



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак  
Обед  
Ужин



Одевание



Учеба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Занятия спортом

### Зачем нужны витамины

В отличие от основных компонентов пищи (жиров, белков и углеводов) не хранят в организме как топливо; вместо этого они выполняют свою главную роль: способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь в нашем теле.

Они выполняют роль катализаторов, ускоряют огромное количество биохимических реакций в организме человека.



Они нужны для того, чтобы жить здоровой полноценной жизнью.

Витамины – важнейшие необходимые компоненты для жизни человека. Это то, что заводит механизм жизнедеятельности человека и всего живого мира в целом.



**ЧТО РЕШАЮТ НАШИ  
ДЕТИ ?**

