

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Железногорская  
средняя общеобразовательная школа №5 Им.А.Н.Радищева»

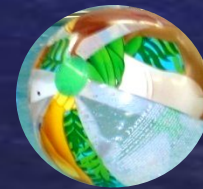
# Роль плавания в развитии здорового образа жизни человека.



Автор: Чернецова Полина  
Ученица 1-Б класса

Руководитель:  
Карманова Татьяна Ивановна

**Плаванью нужно долго  
учиться,  
Характер и волю свои  
проявлять,  
И тот, кто воды ни чуть не  
боится,  
На пьедестале будет стоять!**



# Элементы здорового образа жизни человека.

## 1. Правильное питание.



## 2.Здоровый сон.



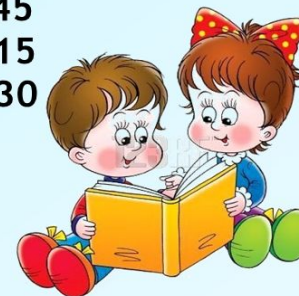
# 3.Режим дня.



## Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



# 4. Отказ от вредных привычек.



## 5.Занятия физкультурой (плаванием).

Плавание –неоценимая польза для здоровья . Занятия плаванием полезны детям и взрослым.



Бассейн «Дельфин» - достопримечательность  
Нижнеилимского района.

Его открытие состоялось 11 апреля 1981 года.





Плавание укрепляет иммунитет , закаливает организм , исправляет осанку.



Бассейн «Дельфин» имеет 50метровые дорожки , специализированные залы, уголки отдыха . Занятия в таком бассейне приносит неоценимую пользу здоровью.



# Заключение.

- Проведенное мной изучение литературы и собственный опыт помогли убедиться в правильности выдвинутой гипотезы . Плавание не имеет побочных эффектов и противопоказаний . Заняться плаванием может каждый , достаточно найти подходящий водоем или бассейн .

**ПРИЯТНОГО ПЛАВАНИЯ  
И ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!**



# Список литературы.

- Википедия.
- В.И.Дубровский « Валеология»
- Книга « Детское питание».