

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.



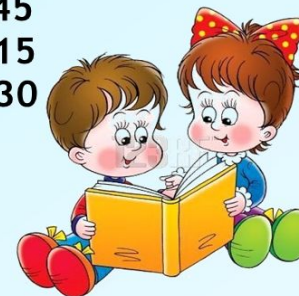
3.Режим дня.



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».