

The background of the slide is a light gray gradient, decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a higher concentration in the upper and lower corners.

# ПЛАВАНИЕ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ВЫПОЛНИЛА:

ПОТАПОВА ЛАРИСА НИКОЛАЕВНА



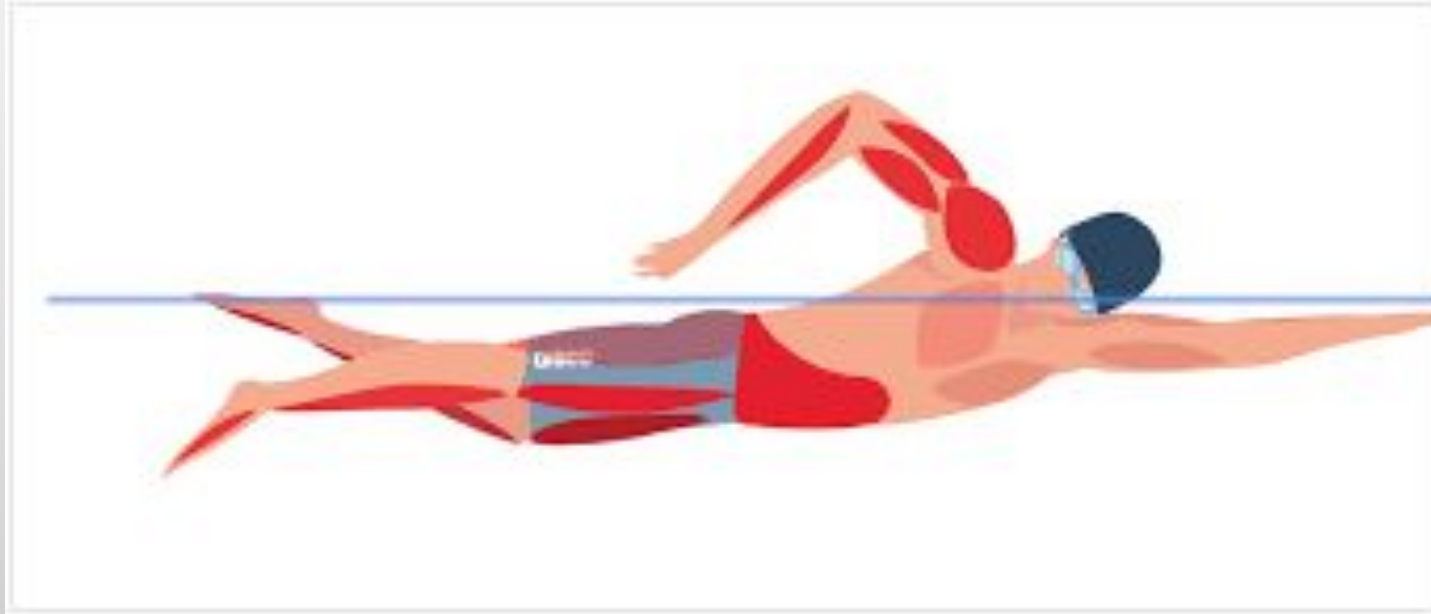
ЗОЖ (ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ) – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, РЕГУЛЯРНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ НА ТЕЛО И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. ЗОЖ НАПРАВЛЕН НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА И УКРЕПЛЕНИЕ ЕГО ОРГАНИЗМА. ОПЫТЫ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ И УРОВЕНЬ ИММУНИТЕТА ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ ЧЕЛОВЕК. ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ И ДЕЙСТВЕННЫХ МЕТОДОВ ВЕДЕНИЯ ЗОЖ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. РАССМОТРИМ, НАПРИМЕР, ПЛАВАНИЕ.



- ПЛАВАНИЕ – ОТЛИЧНЫЙ ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ КЛЮЧОМ РАЗВИТИЯ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИ, НО И ДАТЬ ЗАРЯД СИЛ И ЗДОРОВЬЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ЭТОГО ВИДА СПОРТА ОБОСНОВЫВАЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ПЛАВАТЬ МОЖНО ВЕЗДЕ: ВОДОЕМЫ, РЕКИ, ОЗЕРА, МОРЯ И ОКЕАНЫ. НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ УСТАНОВЛИВАЮТ БАССЕЙНЫ СЕБЕ ДОМОЙ ВО ДВОР, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ НЕ ОТХОДЯ ОТ ДОМА. ТАКЖЕ ДАННОЕ ЗАНЯТИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕДОСТУПНЫМ И БЕСПЛАТНЫМ, ОТ ЧЕЛОВЕКА ТРЕБУЕТСЯ ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЕ.



- СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО КУПАНИЕ И ПЛАВАНИЕ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ, ЕСЛИ КУПАНИЕ МОЖЕТ ПРЕДОСТАВИТЬ ТОЛЬКО ЗАРЯД ПОЗИТИВА И ОБЩЕГО ТОНУСА ОРГАНИЗМА, ТО ПЛАВАНИЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ОЗДОРАВЛИВАЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЕСЬ ОРГАНИЗМ, ДЕЛАЯ ЕГО КРЕПЧЕ, ВЫНОСЛИВЕЙ И ЭСТЕТИЧНЕЙ. ТАКЖЕ СУЩЕСТВУЕТ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «МОРЖЕВАНИЯ», КОГДА ЛЮДИ НЫРЯЮТ В ПРОРУБИ С ЛЕДЯНОЙ ВОДОЙ. ВАЖНО: НЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПЕРЕНЕСТИ ТАКОЙ СТРЕСС, ПОЭТОМУ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ЗАКАЛЯТСЯ МЕНЕЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СПОСОБАМИ.



- В ПЛАВАНИИ УЧАСТВУЮТ В РАБОТЕ ВСЕ МЫШЦЫ ТЕЛА, НО ОСНОВНЫМИ МЫШЕЧНЫМИ ГРУППАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА, МЫШЦЫ РУК, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, А ТАКЖЕ БЕДЕР И ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ. ПЛАВАНИЕ ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК. УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИВАТЬ ОЧЕНЬ ХОРОШУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ ИЗ-ЗА ПОСТОЯННОГО ДАВЛЕНИЯ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ВОДНЫХ МАССИВОВ, И ДЕЛАЕТ СУСТАВЫ И СВЯЗКИ БОЛЕЕ ГИБКИМИ И ЭЛАСТИЧНЫМИ. ЕСЛИ РАССМОТРЕТЬ ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА, ТО ЭТО САМЫЙ ЩАДЯЩИЙ И БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ, УЧИТЫВАЯ ТОТ ФАКТ, ЧТО ВЕРОЯТНОСТЬ ТРАВМИРОВАТЬСЯ В ВОДЕ МИНИМАЛЬНА.

**ТАКЖЕ ПЛАВАНИЕМ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮДИ  
СО СЛЕДУЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ:**

- ЛЮДИ С ПРОБЛЕМАМИ ПОЗВОНОЧНИКА;
- ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ И СВЯЗКАМИ;
- ЛЮДИ С ОЖИРЕНИЕМ;
- ЛЮДИ С БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА И ДЫХАНИЯ.



- В ОБЩЕМ, ВСЕМ КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА АКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ СЛЕДУЕТ ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ СПРАВКУ В БАССЕЙН, ПРОКОНСУЛЬТИРОВАВШИСЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА. ТАКАЯ СПРАВКА БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ДОКУМЕНТ О СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА, О ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВРЕДИТЬ ДРУГИМ ПОСЕТИТЕЛЯМ БАССЕЙНА. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДАННОЙ СПРАВКИ ТРЕБУЕТСЯ ОБОЙТИ ВРАЧЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАКИХ КАК: ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ТЕРАПЕВТ И ГИНЕКОЛОГ ДЛЯ ЖЕНЩИН. ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ ПРОЙТИ ОБЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗМА: ФЛЮОРОГРАФИЯ, АНАЛИЗ КРОВИ, МОЧИ, ПРОВЕРКА НА СПИД И Т.Д.

Справка

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

В том, что он (она) по состоянию здоровья может посещать \_\_\_\_\_ плавательный бассейн

**Лабораторная диагностика**

Анализ крови (RW – реакция Вассермана) \_\_\_\_\_ RW отрицател.

Анализ на Я/глист \_\_\_\_\_ SI отрицательны

Соскоб на энтеробиоз \_\_\_\_\_ RW отрицательны

Заключены \_\_\_\_\_ кожных и венерических заболеваний не обнаружено

\_\_\_\_\_ противопоказаний и посещения бассейна нет

\_\_\_\_\_ справка действительна 6 мес

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Врач-Терапевт \_\_\_\_\_  
 Дерматолог \_\_\_\_\_

ВРАЧ  
 ВРАЧ

для справки

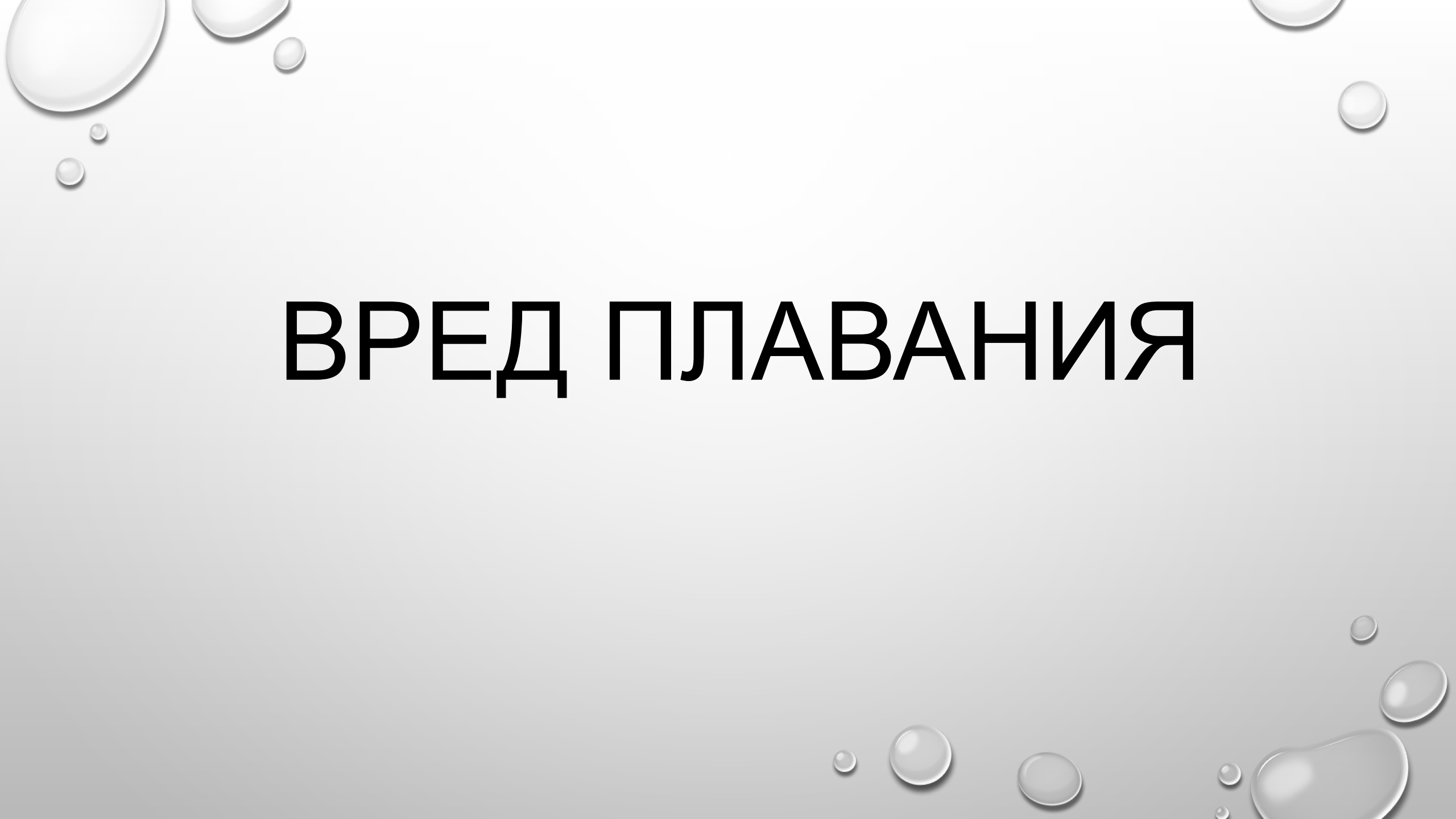
- СПРАВКА БУДЕТ СОДЕРЖАТЬ ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДЕРМАТОЛОГА И ТЕРАПЕВТА ОБ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОМ ИЛИ ЖЕ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА. ОТ ЭТОГО И БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОСЕТИТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН.



The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ

- ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ ЗА СЧЕТ ДИНАМИЧНЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ НОГАМИ В ВОДЕ;
- УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ БЛАГОДАРЯ РАВНОМЕРНОЙ РАБОТЕ МУСКУЛАТУРЫ И АКТИВНОМУ ДЫХАНИЮ;
- ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА ИЗ-ЗА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ В ВОДЕ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА И ТРЕНИРОВКИ ЕГО ВЫНОСЛИВОСТИ;
- УМЕНЬШЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ УСКОРЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СЖИГАНИЯ ЖИРА В ПРОЦЕССЕ ПЛАВАНИЯ;
- ИЗЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА И УМЕНЬШЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА; УЛУЧШЕНИЯ СНА И НАЛАЖИВАНИЕ АППЕТИТА; БОРЬБА С ВАРИКОЗОМ И ЦЕЛЛЮЛИТОМ;
- ПОДНЯТИЕ НАСТРОЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТО ПЛАВАНИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

# ВРЕД ПЛАВАНІЯ



- ТАКОЙ ВИД СПОРТА РЕДКО МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД, НО ВСЕ ЖЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАВАНИЯ.



- КАЧЕСТВО ВОДЫ – ДОСТАТОЧНО РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД ЧЕЛОВЕКУ. ПЕРЕД КУПАНИЕМ В БАССЕЙНЕ ИЛИ ВОДОЕМЕ НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВОДА СООТВЕТСТВУЕТ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМ НОРМАМ. ЧАСТО ВОДА В БАССЕЙНЕ БЫВАЕТ ХЛОРИРОВАННОЙ, ЧТО НЕ ИСКЛЮЧАЕТ ПОПАДАНИЯ БАКТЕРИЙ В ВОДУ;



- РАЗВИТИЕ ШИРОКИХ ПЛЕЧ, В ОСОБЕННОСТИ У ЖЕНЩИН, НО ТАКОЙ «ДЕФЕКТ» ТЕЛА ОЖИДАЕТ НЕ ЛЮБИТЕЛЬНИЦ ЭТОГО ВИДА СПОРТА, А ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОК. ПОЭТОМУ МОЖНО СМЕЛО ПЛАВАТЬ МИНИМУМ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ С ЦЕЛЬЮ СОЗДАТЬ КРАСИВУЮ ФИГУРУ И КРЕПКУЮ ОСАНКУ.

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the upper half of the image.

**ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ?**



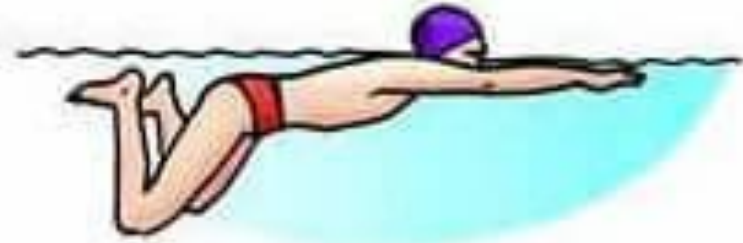
- ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕЛЬ МОЧИТЬ ВОЛОСЫ, ТО НУЖНО КУПИТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ РЕЗИНОВУЮ ШАПОЧКУ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, КУПАЛЬНИК/ПЛАВКИ, ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ОЧКИ, ПОЛОТЕНЦЕ И РЕЗИНОВЫЕ ТАПОЧКИ. ВОЗМОЖНО, ПОНАДОБИТСЯ ФЕН, ЕСЛИ НЕТ СУШИЛКИ ДЛЯ ВОЛОС В БАССЕЙНЕ. КУПАЛЬНИКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КУПИТЬ ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРЫТЫЕ, ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, ЧТО ОБЫЧНЫЕ ПЛЯЖНЫЕ КУПАЛЬНИКИ РАЗЪЕДАЕТ ХЛОРКА, И ОНИ ТЕРЯЮТ СВОЮ ЭЛАСТИЧНОСТЬ И ЦВЕТ.



# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ



Кроль



Брасс



Баттерфляй



Плавание на спине

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered horizontally and vertically.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**