

За здоровый образ жизни

Главные пороки 21 века:

- накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки
- переедание
- гиподинамия

Малоподвижный образ жизни - норма существования

- Вес мышечной работы человека снизился за последнее столетие с 94% до 1 %
- Компьютер
- Телевидение
- Современная бытовая техника

В школе Ваш ребенок проводит 7-9 часов ежедневно







Как восполнить дефицит
двигательной активности?

Занятия по лыжной подготовке





Занятия в спортивном зале







УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 3 раза в неделю по 45 минут
- Восполняют дефицит двигательной активности только на 11%

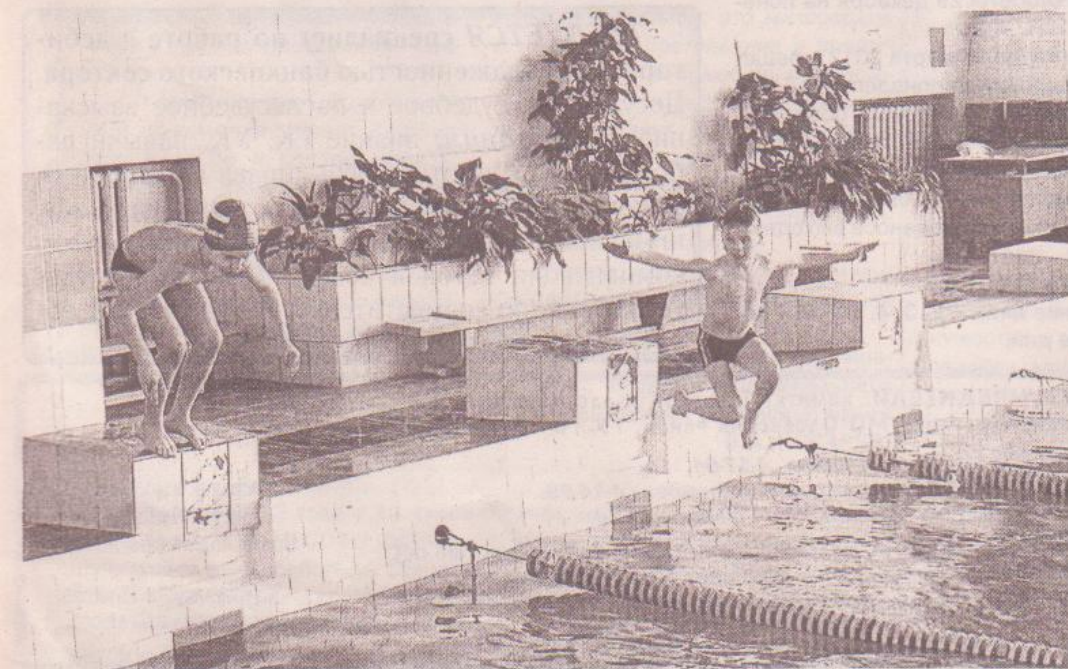
Прогулки на свежем воздухе





Посещение бассейна

Последний штришок перед заплывом: инструктаж тренера



*А теперь можно и с вышки попрыгать.
Пока, конечно, без сальто в полёте,
но тоже дух захватывает!*

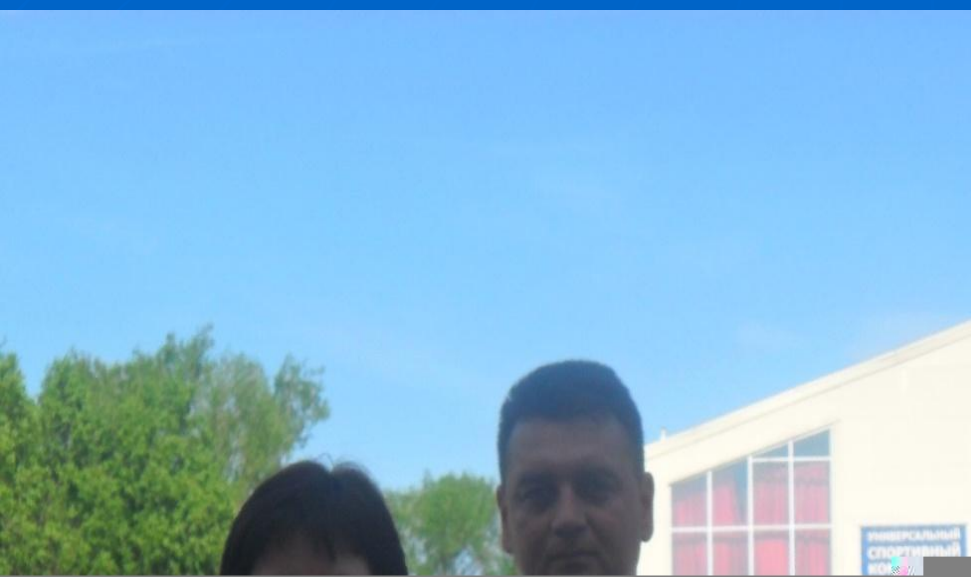
Участие в спортивных соревнованиях



Папа, мама, я - спортивная семья"



2012/05/19





2012/05/19



ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ





Дружба



Полоса препятствий







ПОХОДЫ











Занятость детей в спортивных секциях

- Футбольная секция – 4 человека
- Туризм – 1 человек

Спасибо за внимание!

