

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



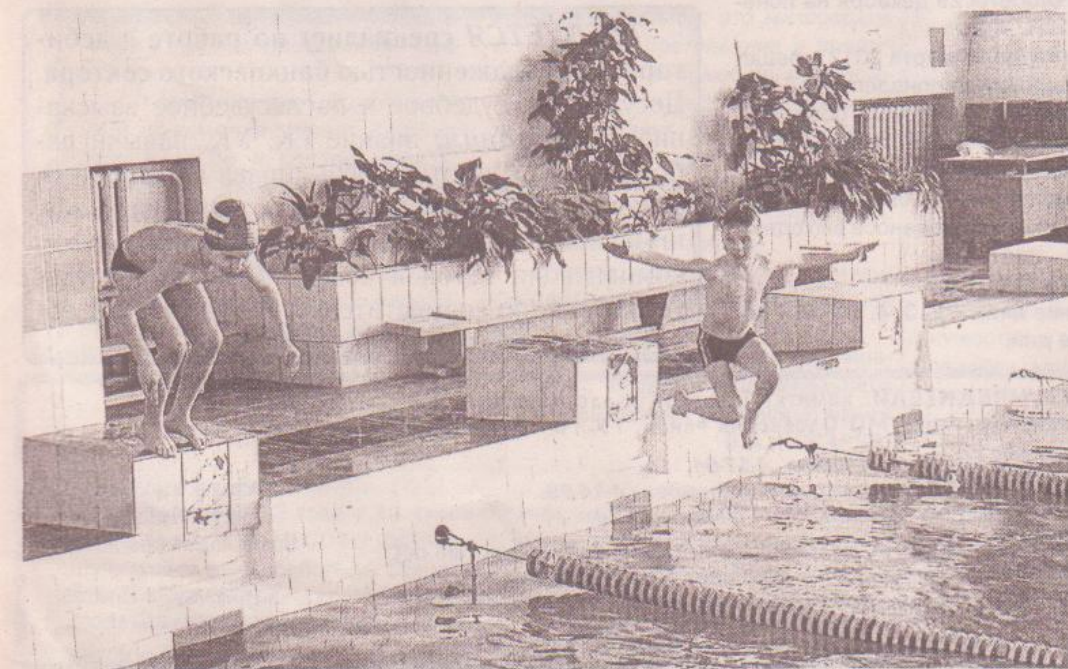






# Посещение бассейна

*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

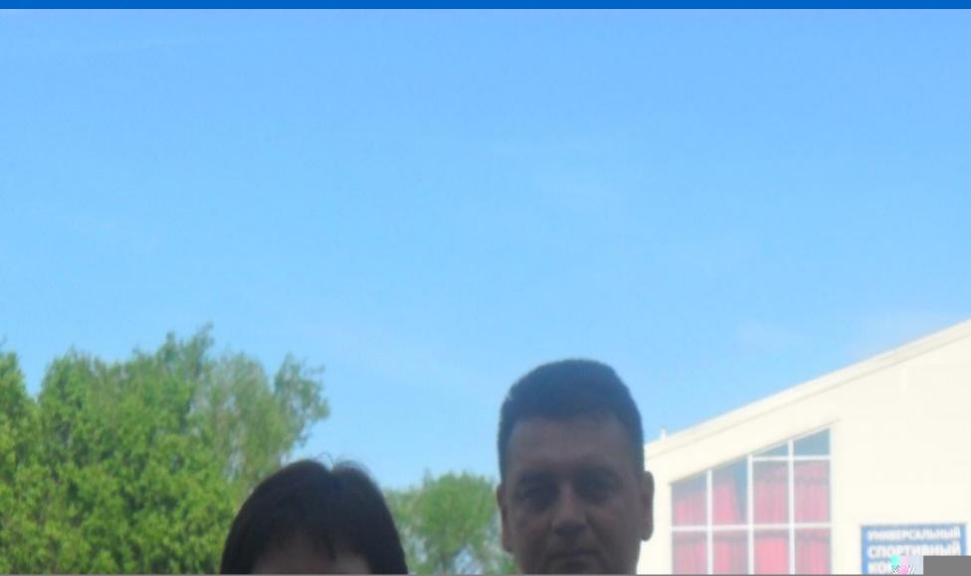




*Папа, мама, я - спортивная семья"*



2012/05/19



2012/05/19





2012/05/19





*ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ*











Дружба





# Полоса препятствий











# ПОХОДЫ





















# Занятость детей в спортивных секциях

- Футбольная секция – 4 человека
- Туризм – 1 человек

*Спасибо за внимание!*



