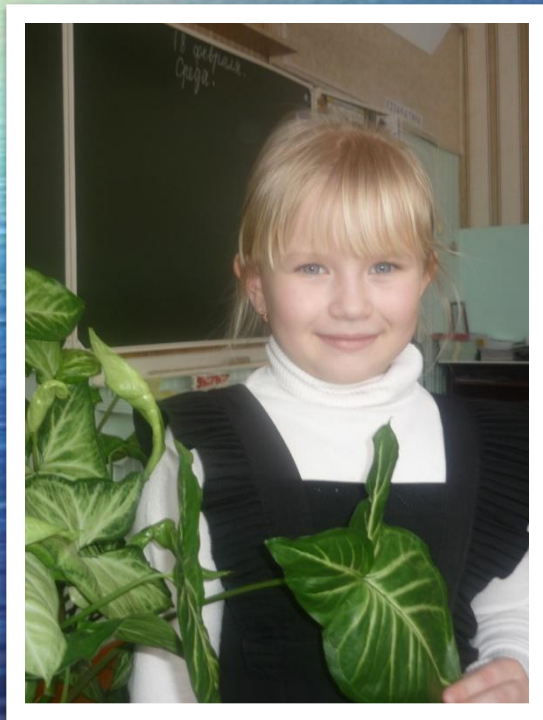


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Железногорская  
средняя общеобразовательная школа №5 Им.А.Н.Радищева»

# Роль плавания в развитии здорового образа жизни человека.



Автор: Чернецова Полина  
Ученица 1-Б класса

Руководитель:  
Карманова Татьяна Ивановна

**Плаванию 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.



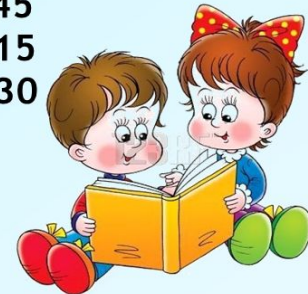
# 3.Режим дня.



## 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».