

Правила здорового образа жизни

1. Занимайтесь физическими упражнениями, хотя бы 30 минут в день
2. Рационально питайтесь
3. Избегайте избыточного веса
4. Пейте больше воды
5. Соблюдайте режим дня
6. Принимайте водные процедуры
7. Будьте доброжелательны к друг другу



Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать, порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию.

Плавание – Это два в одном: и удовольствие, и польза. Занятия плаванием помогают сжигать такое же количество калорий, как альпинизм или аэробика. С помощью плавания легко обрести спортивную мускулистую фигуру, снять стресс и получить заряд энергии.

Плавание особенно полезно для детей. Специалисты рекомендуют с самого раннего детства приучать детей к плаванию. Плавание в детском возрасте является профилактикой простудных, сердечно-сосудистых и других заболеваний, а также нарушений осанки. Кроме этого плавание, как и физкультура в целом, развивает решительность, дисциплинированность, самостоятельность и другие личностные качества ребенка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 56
«Ромашка» города Рубцовска



В здоровом теле – здоровый дух!



Подготовила инструктор по физической культуре: Кривошеева Е.В.