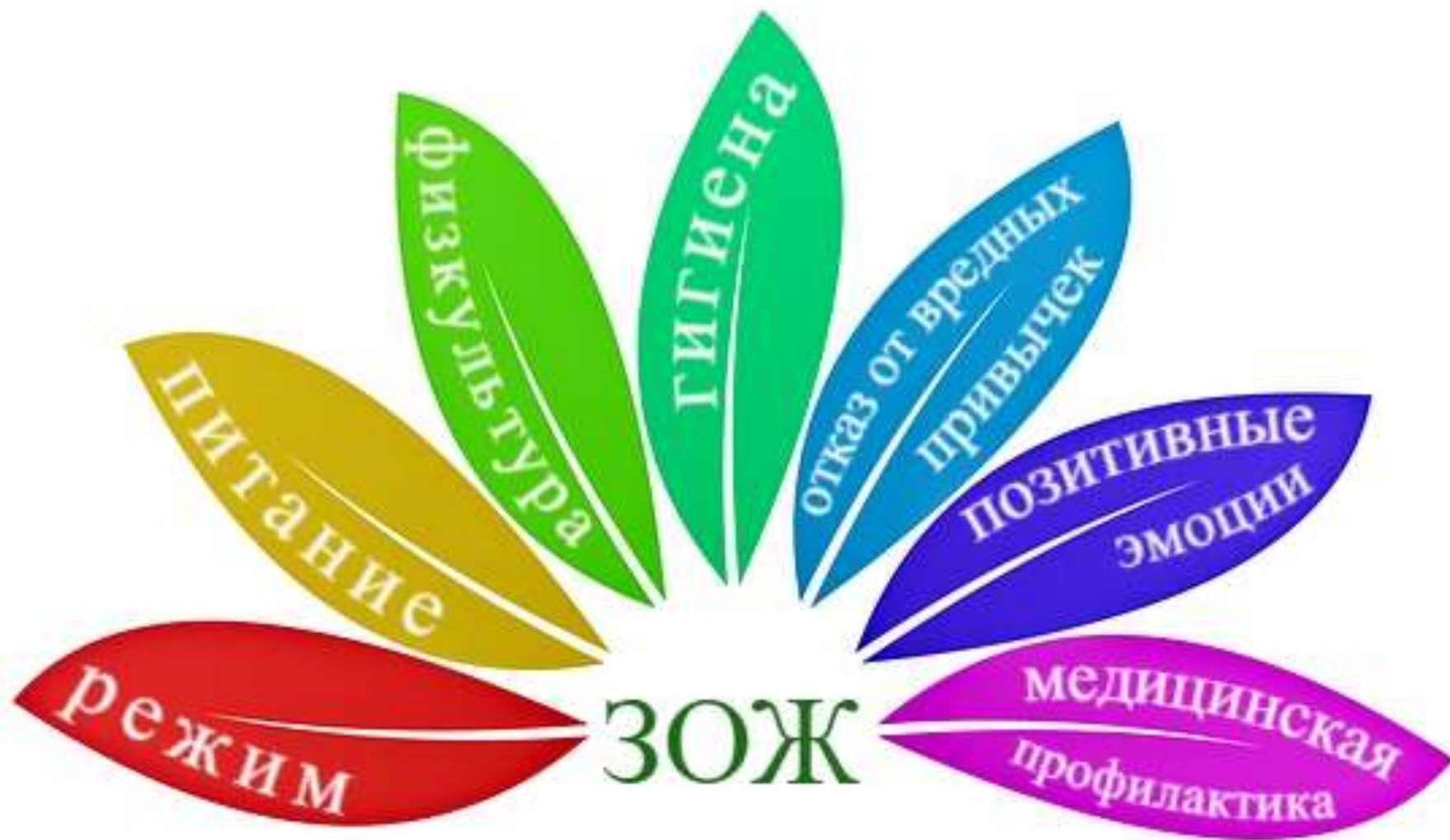


МБОУ СОШ № 2 имени Л.Н.Плаксына пос. Мостовского

- Открытый заочный краевой
смотр-конкурс на лучшую
постановку физкультурно-
спортивной работы и развитие
массового спорта среди
школьных спортивных клубов в
2023-2024 учебном году





Здоровая Семья – сильная Россия!

ШСК «Искра»

Здоровый образ жизни – это основа физического воспитания в школе

- — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья



В школе прививают детям и их родителям основные компоненты здорового образа жизни:

1. Здоровое питание
2. Оптимальный уровень двигательной активности
3. Соблюдение режима труда и отдыха
4. Отказ от вредных привычек
5. Закаливание организма
6. Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения



Сбалансированные физические нагрузки –

- Крайне важно регулярно давать своему организму сильную нагрузку. Хорошо помогают в этом физические упражнения, занятия спортом, утренняя зарядка. Человек, мышцы которого находятся в тонусе, и чувствует себя лучше, и выглядит бодрым, свежим, подтянутым. С этой целью регулярно проводятся спортивные мероприятия с обучающимися, их родителями, педагогами



Сбалансированные умственные нагрузки

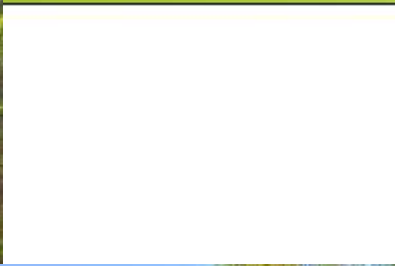
- В основы здорового образа жизни следует включить не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий ум позволяет человеку оставаться активным до самой старости. Интеллектуальные викторины, игры с участием детей и родителей популярны во внеурочное время. Члены Совета отцов активные помощники при их проведении



Спортивные соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья!»



Спортивные соревнования



Победа сильнейших



Соревнования между командами родителей и обучающихся



Туристические походы



Мероприятия по туристской подготовке



● Спасибо за внимание!

