



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Лето – отличное время для движения, игр на свежем воздухе и укрепления здоровья! Будь активным, но не забывай о безопасности и правильном подходе.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



Укрепляется сердце и сосуды



Повышается иммунитет



Улучшается настроение и сон



Развиваются сила, ловкость и выносливость



Физическая активность – это весело и помогает найти новых друзей!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Будь активным каждый день не менее 60 минут.
- ✓ Выбирай разные виды активности: бег, плавание, велосипед, подвижные игры, спорт.
- ✓ Занимайся на свежем воздухе – это полезно и приятно!
- ✓ Пей достаточно воды до, во время и после нагрузки.
- ✓ Одевайся по погоде, выбирай удобную одежду и обувь.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА



Избегай активных нагрузок в самое жаркое время (с 11:00 до 16:00).



Обязательно надевай головной убор, чтобы защититься от солнца.



Выбирай для занятий затенённые места.



Слушай своё тело: если почувствовал усталость, головокружение или плохо себя чувствуешь – отдохни и сообщи взрослым.

ПРИМЕРЫ АКТИВНОСТИ НА ЛЕТО



Игры с мячом



Плавание



Велосипедные прогулки



Скакалка и другие подвижные игры

ПОМНИ!

Движение – это сила, здоровье и отличное настроение! ❤️

Будь активным и проводи лето с пользой! ❤️

