Презентация на тему: *Мое увлечение*

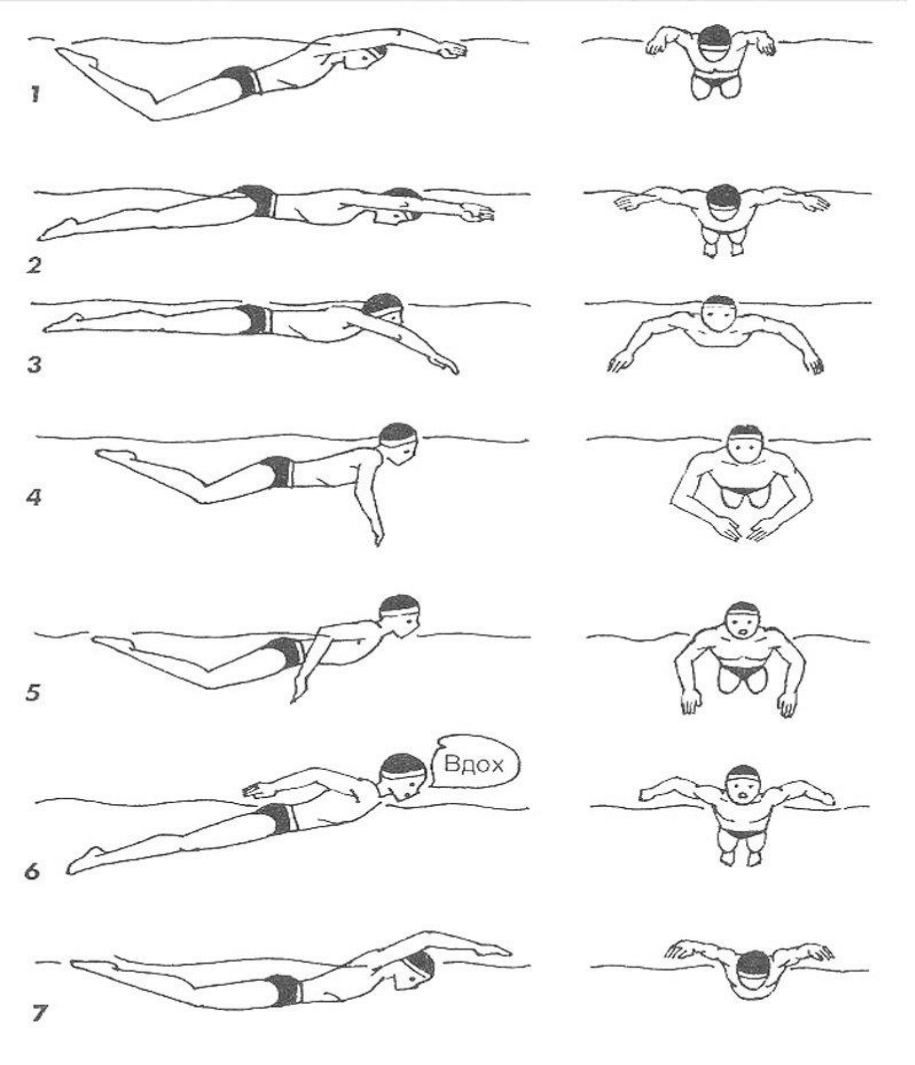
Выполнила
ученица 7А класса
Инютина Софья

- *Мое самое большое увлечение это плавание.*

* **Плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.
* **Плавание** - вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала.

- *. Впервые я оказалась в бассейне в семь лет. Сначала нас учились плавать на спине со специальными дощечками для плавания. Потом мы учились плавать без дощечек. Затем нас учили плавать кролем, а через несколько недель и брассом.*

- *Также в восемь лет я научилась плавать баттерфляем.*



Плаванье не только здоровье, но и радость. Занимайтесь плаваньем.