



Тема: «Физическая культура в  
здоровом образе жизни  
ШКОЛЬНИКОВ».

Подготовила: учитель физкультуры МБОУ СОШ №1  
Л.В.Клиз

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

Здоровье – означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни – привычное выполнение человеком определённых правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ:

1. нравственность;
2. регулярные физические упражнения;
3. правильное питание;
4. соблюдение гигиенических норм;
5. регулярный полноценный сон;
6. закаливание;
7. правильное сочетание труда и отдыха;
8. отсутствие вредных привычек;
9. проживание в экологически благоприятных условиях.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И УЧЁБА.

Занятия физической культурой оказывают особое влияние на развитие основных психических процессов: памяти(овладение новыми движениями и действиями); внимания(выполнение упражнений на пространственную и динамическую точность движений); мышления( игровые тактические действия).

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РЕЖИМ ДНЯ.

Занятия физической культурой, включённые в режим дня, позволяют оптимизировать работоспособность и предупреждать перенапряжение в деятельности органов и систем организма, регулируют активность нервных и психических процессов, обеспечивают эффективное восстановление организма школьников после учёбы.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ.

Занятия физической культурой в школьном возрасте стимулируют возрастные процессы физического развития ребёнка, развития основных его жизненно важных систем организма (дыхания, кровообращения и энергообмена), содействуют закладке основ крепкого здоровья и активного долголетия.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

В процессе занятий физическими упражнениями формируются волевые качества, привычка преодолевать трудности и не бояться ответственности за свои действия и поступки, а также дисциплинированность и требовательное отношение к себе и окружающим. Школьники становятся более ответственными и отказываются от вредных привычек.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЩЕНИЕ.

Занятия физической культурой формируют и развивают межличностные отношения, которые ведут к взаимообогащению людей новыми знаниями и впечатлениями, дружбе и совместной деятельности, ведению здорового образа жизни и активных форм досуга.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РОДИТЕЛИ.

Занятия физической культурой и ведение здорового образа жизни родителей благоприятно сказываются на их генетических программах, которые они по наследству передают своим детям. Приобретаемые во время занятий физической культурой знания и умения позволяют молодым родителям успешно заниматься воспитанием своего ребёнка, укреплять его здоровье, успешно развивать его физическую и психическую сферы средствами физической культурой.

# ДРЕВНЕГРЕЧЕСКАЯ МУДРОСТЬ!

« Если хочешь быть сильным – бегай,  
Если хочешь быть умным – бегай,  
Если хочешь быть красивым – бегай! ».

\* \* \* \* \*

**ФИЗКУЛЬТУРА - ЭТО ЗДОРОВО!!!**

