

Занятия спортом — основа здоровья

Конвенция о правах ребенка

Статья 29

...образование ребенка должно быть направлено на
... развитие личности, талантов и умственных и
физических способностей ребенка в их самом
полном объеме...

Не все дети регулярно посещают уроки физкультуры в школе. Дома многие часами смотрят телевизор и играют в компьютерные игры, отказываясь при этом от игр на свежем воздухе.



*«Важнейшим условием,
повышающим работу памяти,
является здоровое состояние
нервов, для чего необходимы
физические упражнения»*

К.Д.Ушинский

Физическая активность должна стать привычной частью повседневной жизни каждого ребёнка — как приём пищи и сон.





Регулярные занятия спортом — езда на велосипеде (обязательно в защитном шлеме), плавание, бег трусцой, ходьба на лыжах, танцы, аэробика и т. д. - не только повышают настроение, но и способствуют укреплению здоровья.



Наилучший способ привить детям любовь к физическим занятиям — формирование семейной привычки к тренировкам.



Родители должны подавать хороший пример и поощрять участие детей в совместных упражнениях. Они позволяют не только укрепить физическую форму, но и сплотить членов семьи.



За последние годы государство предприняло немало эффективных шагов по развитию детского спорта.



Обновляются школьные стадионы, оснащаются спортзалы инвентарём.

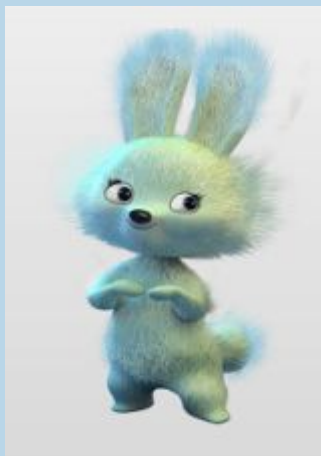


Сейчас в городе Сочи проходят
XXII Олимпийские зимние игры.

*Встанем, за руки взявшись,
В ладони ладонь -
В каждом сердце зажжётся
Олимпийский огонь!*



*Белый Мишка в шарфе синем
На санях слетел с горы,
Встретил Зайчика в долине -
Подружились с той поры.
О всемирных играх в Сочи
Рассказал им Леопард,
И они все дни и ночи
Состязаний чтут азарт.
Талисманы игр спортивных
Олимпийцев берегут.
Блеск наград – у самых сильных.
Победителям – салют!*



Вы много трудились,
Вы очень старались –
На лыжах ходили,
На санках катались.
Наверное, с самого
Раннего детства
Вы утром бежали
В спортивную секцию.
По снегу, по льду,
По горам и равнинам
Упорно Вы шли
К олимпийским вершинам.
И папа, и мама, и я заодно
Желаем, чтоб в Сочи
Вам всем повезло!



Дорогие друзья, помните:
занятия спортом, высокая
двигательная активность —
основы здоровья!



Белихина Инесса Анатольевна
ГБОУ СОШ №1905
г.Москвы

<http://www.shkola-abv.ru>