

# 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.

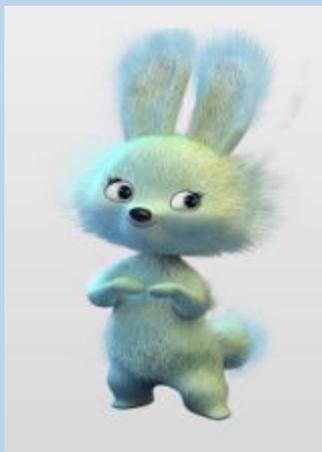


Сейчас в городе Сочи проходят  
XXII Олимпийские зимние игры.

*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>