

Физическое самовоспитание



Самовоспитание - это сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т.п.).



Процесс самовоспитания:

- Самоанализ;
- Разработка программы личного плана самовоспитания;
- Реализация программы;
- Самоконтроль.



① Самоанализ - это выделение положительных, а так же отрицательных качеств, которые необходимо преодолеть.



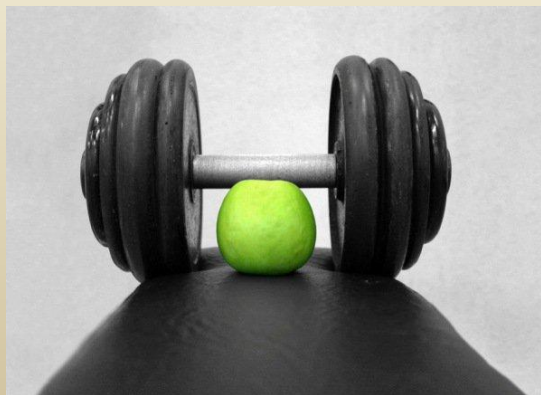
Методы самопознания: самонаблюдение за своими действиями, поступками; сравнение себя с теми, кто является для вас примером.



2 Разработка программы и личного плана самовоспитания

Цель: формирование физической культуры личности.

Задачи: включиться в ЗОЖ, активизировать познавательную физкультурно-спортивную деятельность, сформировать нравственно-волевые качества личности, овладеть 3-4 приёмами саморегулирования, улучшить физическое развитие и подготовленность.



③ Реализация программы

Для реализации используют методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности:

- Самоприказ;
- Самоубеждение;
- Самовнушение;
- Самоуправление;
- Самокритика;
- Самоодобрение и самоободрение;



4 Самоконтроль-определяет способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями.



Самоконтроль включает ведение дневника, в котором отмечается выполнение запланированных действий, даётся их самооценка, анализируются причины неудач или успеха. Систематическое заполнение дневника самоконтроля является самоотчётом о проделанной работе.



БУДЬ ЗДОРОВ!



И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ !!!