

ФИЗКУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

**Занятие физической культурой и спортом
– это залог здоровья и поддержание
отличной физической формы на долгие
годы.**

ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ ПРОЯВИТЕ:

С - смелость

П – подтянутость

О – обязательность

Р – решительность

Т – трудолюбие

И тогда Вы достигнете хороших успехов!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

См. информацию на сайте www.mosreg.ru, в МФЦ, на сайте www.mos.ru, в Едином контактном центре по телефону 8 (495) 777-7777. Адрес: 125080, Москва, ул. Мухоморова, д. 10/1.

Основные задачи физического воспитания

- Охрана и укрепление здоровья ребенка;
- Закаливание организма ребенка;
- Формировать у ребенка физические навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание...)
- Научить ребенка самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма;
- Воспитывать культурно – гигиенические навыки;
- Воспитывать смелость, выносливость, находчивость, честность...
- Воспитывать физические качества (развитие ловкости,

быстроты, силы и выносливости)



ПОНЯТИЕ И ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание – это основа для всестороннего и гармоничного развития личности. Оно неотрывно связано с интеллектом. Ребенок, правильно воспитанный физически, более требователен к самому себе, у него появляется чувство товарищества и принадлежности к коллективу. Физическое развитие – это не только укрепление воли, но и совершенствование силы маленького человека. Выносливость ребенка будет формироваться в процессе занятий физкультурой.



**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОЦЕСС ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ БЫЛ БОЛЕЕ
ДЕЙСТВЕННЫМ, МОЖНО
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ
РЕКОМЕНДАЦИЯМИ:**

- 1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказывайте свое пренебрежение к физическому развитию;**
- 2. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей. Поощряйте любое его достижение...**



- Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями
- Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировок, если ребенок не хочет...
- Не ругайте ребенка за временные неудачи..
- Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений (подвижная игра, отдельное упражнение...)
- Не меняйте слишком часто выбор физических упражнений...
- Важно соблюдать культуру физических упражнений (по – настоящему)...

- Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст;
Все действия должны сопровождаться: любовью, терпением и пониманием.



Спорт – закалка на долгую жизнь!

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта, мы никогда не получим здорового поколения»

А. В. Луначарский

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности, ответственности.





ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

