

# **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!**

Спонсором акции выступила компания «Медиа-сервисы» (г. Москва, ул. Мухоморова, д. 10, стр. 1) в рамках реализации программы «Здоровый образ жизни».

Тел: 8 (495) 777-5774, 8 (495) 777-5171

# 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!**

