



# Физическая культура в семье



# Физическая культура в нашей ЖИЗНИ

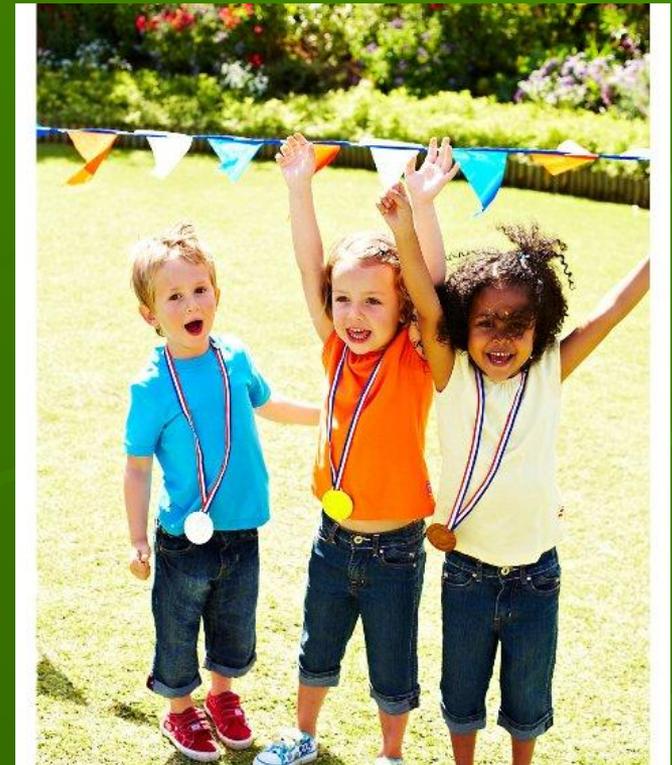
Физическая культура представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Занятия физической культурой - это прежде всего профилактика различных заболеваний. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность.

Физкультура должна занять такое же прочное место в быту любой семьи, как ежедневная пища, сон, отдых, культурные развлечения.



# Дети и спорт

Главной обязанностью родителей является приучить детей с самого раннего возраста к ежедневной физкультуре. Благодаря таким занятиям в домашней и внешкольной обстановке, дети дополняют свою потребность в активном отдыхе, приобретают навык двигаться и растут здоровыми, сильными с гармоническим телом.



# Физическая культура, спорт и игры — любимейшие формы активного отдыха детей.



Независимо от занятия спортом, необходимо еженедельное общение с природой в форме пешеходных экскурсий и туризма. Горы - естественный вентилятор легких, они улучшают аппетит, освежают голову и уничтожают усталость.



Плавание — исключительно полезный, общедоступный спорт, укрепляющий силы и здоровье человека. Купание и плавание положительно воздействуют на тонус мышц и настроение. Плавание незаменимая корректирующая гимнастика для детей, молодежи и пожилых людей. Летний сезон предоставляет неограниченные возможности позволяющие извлечь максимальную пользу из этого вида спорта. Прогулки и умеренный бег утром по берегу моря — прекрасное средство для приобретения навыков движения, которые потом можно перенести в домашнюю обстановку.



Катание на роликовых коньках — очень подходящее занятие для семей с маленькими детьми. Оно помогает укреплять мышцы спины, пресса и ног. Кроме того, такие занятия благотворно влияют на суставы.



Еще один вид семейного спорта — велоспорт. Поездки на велосипедах доставят Вам массу удовольствия и вместе с этим принесут большую пользу Вашему здоровью и здоровью детей. Катание на велосипедах отлично тренирует сердце. Здесь тоже нельзя забывать про защитные аксессуары.



Каждое утро и (или) каждый вечер можно всей семьей отправляться на пробежку или прогулку (используя спортивную ходьбу). Бег и ходьба помогают держать весь организм в тонусе и придает прилив бодрости на целый день



В зимнее время года можно заниматься спортом и получать от этого удовольствие. Катание на коньках — это не только огромное количество позитивных эмоций, но и отличная тренировка сердечно-сосудистой системы. Регулярно проводив время на катке, можно почувствовать, как закаляется организм.



Лыжная прогулка всей семьей — прекрасный отдых. Для этого можно отправиться на специально оборудованные лыжные базы, а можно кататься в ближайшем парке или небольшом лесу.



# Роль физической культуры в жизни человека

Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные командные игры приносят радость победы.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.

Нет ничего важнее здоровья человека, а чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. Это должен знать каждый! Недаром во всех дошкольных и школьных учреждениях и даже в вузах заложена программа физического воспитания детей и подростков. Девиз каждого человека должен быть таким: «Движение – это жизнь!»

