

Зовем в страну Здоровья



***Здоровье – это не всё, но даже всё – это ничто,
если нет здоровья.***

А. Шопенгауэр

Цель физического воспитания

- ✓ Формирование физической культуры личности.



Спорт становится средством воспитания только тогда, когда он – любимое занятие каждого.

В.Сухомлинский

Задачи физической культуры

- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни.
- ✓ Обучить необходимым знаниям, двигательным умениям и навыкам.
- ✓ Содействовать физическому совершенствованию личности.
- ✓ Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность.
- ✓ Обеспечить профессионально – прикладную физическую подготовленность учащихся с учётом их будущей деятельности.
- ✓ Развивать мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.
- ✓ Укреплять состояние здоровья учащихся, содействовать снижению их заболеваний.
- ✓ Воспитывать нравственные качества личности, соответствующие общечеловеческим моральным ценностям.



*Мудрость и искусство, слава и богатство –
ничто, если нет здоровья.*

Герофил

- ✓ Одним из актуальных направлений в физическом воспитании является *оздоровительная физическая культура.*



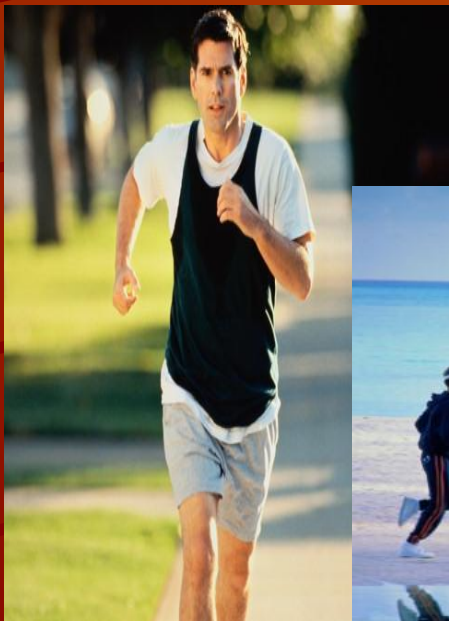
- ✓ *Оздоровительная физическая культура* – это раздел физического воспитания, в котором педагогический процесс направлен на улучшение и сохранение здоровья.



**Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать,
когда заболеешь.**

Гораций

**Ходьба, бег – естественные движения
человека и самые универсальные
средства укрепления здоровья.**



Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

А.Моссо

Лыжная подготовка – это сильное положительное воздействие на эмоциональное состояние учащихся, способствует устранению негативных переживаний, нормализует и стабилизирует настроение.



Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немыслимы никакие разговоры о здоровом образе жизни.

Н.Амосов

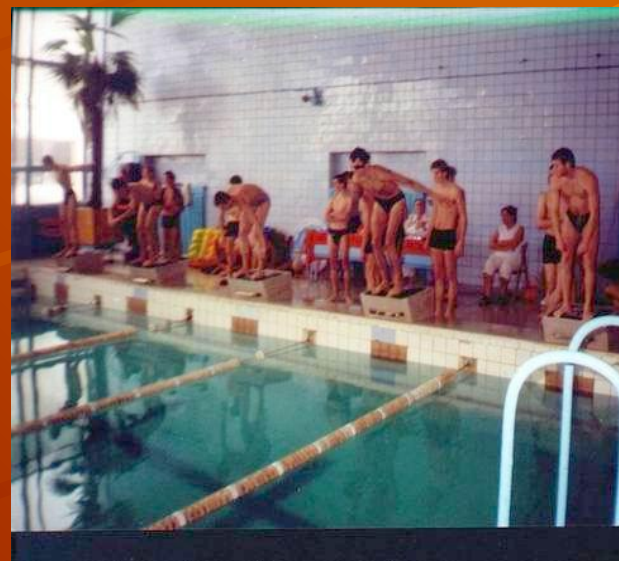
Игровая деятельность – это оздоровительное и воспитательное воздействие на учащихся. Игра объединяет сверстников, формируются все стороны души человека: ум, сердце и воля. Важная особенность игры – многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние на все группы мышц, органы и физиологические системы организма.



Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля...

А.Шопенгауэр

Внеклассные физкультурно-оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия – это мощное средство формирования здорового образа жизни учащихся и профилактики вредных привычек.



Наблюдайте за своим телом, развивайте его, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Р. Декарт

**Задачи физкультурно – оздоровительной и спортивно
– массовой работы**

- ✓ **Широко пропагандировать физическую культуру и спорт.**
- ✓ **Укреплять здоровье учащихся.**
- ✓ **Повышать физическую и интеллектуальную работоспособность.**
- ✓ **Повышать уровень физической подготовленности учащихся, с целью отбора кандидатов в сборные команды школы по видам спорта.**
- ✓ **Развивать массовые виды спорта.**



Спасательной силой в нашем мире является спорт – над ним по – прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Д. Голсуорси

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

молодежь за здоровый образ жизни



ОЛИМПИЙСКИЙ УРОК

Водный турнир "получи кайф от жизни без наркотиков"