

Физическая форма

Мальцагова Селима

Дерюгина Кристина

Абрамова Мария

Актуальность

- * Дети должны развивать не только свои умственные способности, но и физическую форму. Существуют исследования, в которых доказано, что дети, которые занимаются спортом так же успешны в учебе.

Задачи:

- * Что такое физическая форма
- * Зачем нужно поддерживать физическую форму
- * Способы поддержания физической формы

Что такое физическая форма

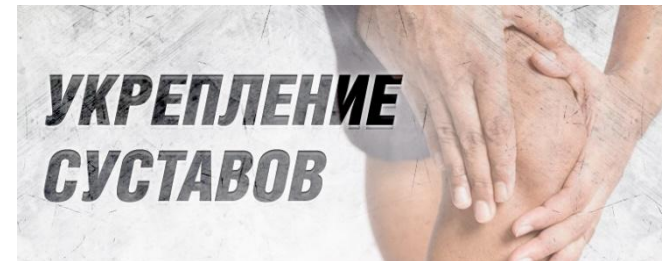
- * **Физическая форма** – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения.
- * **Хорошая физическая форма** – это основа полноценной жизни человека.



Зачем нужно поддерживать физическую форму

Если уделять внимание физической форме, то это улучшает:

- * работу суставов,
- * мышечной ткани
- * и внутренних органов.



Внутренние органы человека



Способы поддержания физической формы

- * 1. **Утренняя гимнастика** - влияет на повышение работоспособности, улучшает самочувствие.
- * 2. **Физкультминутки на уроках** — снимают утомление, повышают умственную активность, проводятся при появлении утомления.



- * 3. Игры и физические упражнения на переменах полезное средство активного отдыха, улучшения здоровья и возвращения к учебному процессу.



- * 4. Внеклассные формы организации занятий:
спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристские походы, дни здоровья.



* 5. Закаливание

Поначалу, в качестве закаливания могут применяться воздушные ванны от $+20^{\circ}\text{C}$ для самых маленьких до $+18^{\circ}\text{C}$ для младших школьников. Очень полезны для общей физической подготовки ребенка также **контрастные воздушные ванны**: в одной из комнат следует открыть окно, в другой — включить обогреватель, и начать играть с ребенком, например, в догонялки, чтобы он постоянно, в течение нескольких минут перебегал из одной комнаты в другую.



* 6. Туристические походы

Трудности, с которыми сталкивается ребенок во время такого похода формируют в нем выдержку, настойчивость, самодисциплину. Пешие прогулки на природе полезны как для физического, так и для умственного развития ребенка.



* 7. Спортивный уголок дома

Ваш ребенок будет с удовольствием лазать по шведской стенке, возможно, даже пытаться подтягиваться на перекладине и кольцах.



Формы проведения занятий во вне школьных учреждениях:

- * Занятия конкретным спортом в ДЮСШ.
- * Занятия физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных центрах.
- * Занятия в оздоровительных лагерях.
- * Занятия на детских площадках, в парках культуры и др.



Ожидаемые результаты:

1. углубились знания о том, что такое физическая форма.
2. узнали зачем нужно заниматься развитием своей физической формы.
3. узнали как можно поддерживать свою физическую форму.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!!!