

Физическое воспитание



Физическое воспитание – многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребностей в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.



Задачи физического воспитания

1. Развитие потребности, интереса, эмоционально-ценностного отношения к укреплению своего здоровья, к здоровому образу жизни, занятием физической культурой и спортом.



2. Формирование системы знаний об анатомо-физиологических особенностях функционирования человеческого организма, о психических свойствах и процессах, об основах гигиены, о мерах по обеспечению безопасности жизнедеятельности.



3. Развитие волевых и спортивно-физических качеств, психической уравновешенности, способов физических и психических тренингов.





Формы занятий в физическом воспитании



Влияние физической активности на организм

Укрепление опорно-двигательного аппарата

Укрепление и развитие нервной системы

Улучшение функций сосудов и сердца

Улучшение работы органов дыхательной системы

Повышение защитных функций иммунитета

Улучшение метаболизма

Повышения концентрации внимания



Время суток, ч	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.20	Умывание, закаляющие процедуры
7.20—7.45	Завтрак
7.45—8.00	Ходьба пешком в институт
8.00—13.30	Учебные занятия
13.30—14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30—15.00	Послеобеденный отдых
15.00—16.30	Самоподготовка
16.30—18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)
18.30—19.30	Ужин, отдых
19.30—21.00	Самоподготовка
21.00—22.50	Прогулка, культурно-развлекательная программ
23.00	Отбой

Здоровое питание — это **питание**, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как **ожирение**, **сердечно-сосудистые заболевания**, **диабет**, **повышенное давление** и **рак**. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.



Спасибо за внимание!