

# Место физкультуры и спорта в моей жизни

Презентацию подготовила  
Студентка группы 1ПСО12  
Пискова Светлана

# Введение

- ▶ Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- ▶ Важно не забывать, что спорт и физкультура - здоровье и сила нации. Любовь к физкультуре и спорту должна привиться с раннего детства, длиться всю жизнь.

# Значение физкультуры

- ▶ Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия.
- ▶ Спорт, вне всякого сомнения одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.



# Значение физкультуры

- ▶ Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни.
- ▶ Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.



# Спорт в моей жизни(прошлое)

- ▶ С самого раннего детства я любила играть со своими друзьями в различные спортивные игры. В детском саду и младшей школе для нас устраивали эстафеты и “Весёлые старты”.



- ▶ Также я занималась танцами. Мы ездили на конкурсы и довольно часто занимали на них первые места. Мне очень нравилось танцевать, но из-за большой нагрузки в школе в 8 классе мне, к сожалению, пришлось бросить это занятие



# Спорт в моей жизни(настоящее)

- ▶ На сегодняшний день мои занятия спортом не ограничиваются уроками физ. культуры. Я люблю по вечерам бегать в парке и заниматься на тренажёрах



# Спорт в моей жизни(будущее)

- ▶ В дальнейшем я собираюсь активнее заниматься спортом, т.к это очень важно для здоровья и морального состояния

