

# ■ Программа по физической культуре.

## «В здоровом теле здоровый»



ГУ СРЦН  
«ПРИЧАЛ НАДЕЖДЫ»  
г.Ульяновск

**Карпушина А.**

# Цель:

**Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.**

# Задачи:

- **Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;**
- **Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам  
Развитие двигательных способностей;**
- **Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.**

# В программу по ФК

включено много разных

видов спорта:

- Легкая атлетика
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Спортивные игры
- Атлетическая гимнастика  
(тренажерный зал)



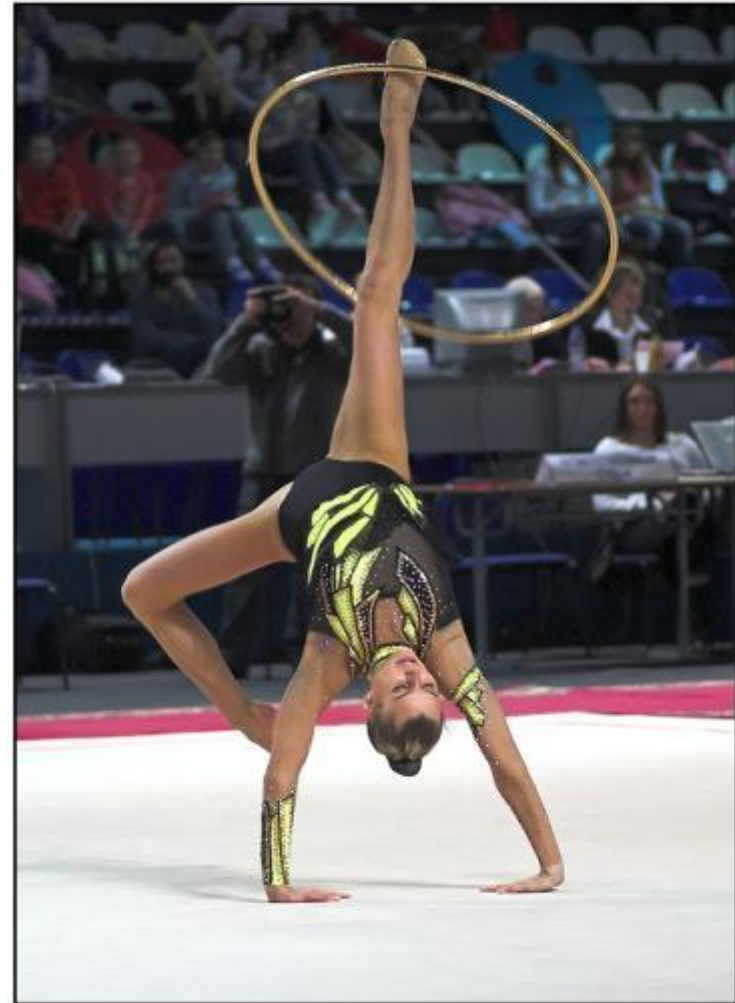
# Легкая атлетика

**скоростно-силовые качества (в частности, прыгучесть), быстрота  
привлечения выносливости,**



# Гимнастика

**сила, гибкость,  
пластичность,  
координация  
движений,  
чувство  
равновесия,  
силовая  
выносливость.**



# Лыжная подготовка

**выносливость, пластичность,  
ритмичность движений  
согласованность мышц конечностей и**



Д

МИ  
ТКИ.



# Спортивные игры

**прыжковая  
выносливость,  
скоростно-  
силовая,  
быстрота  
реакций.**



# Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)

**развитие силы различных мышечных групп, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.**

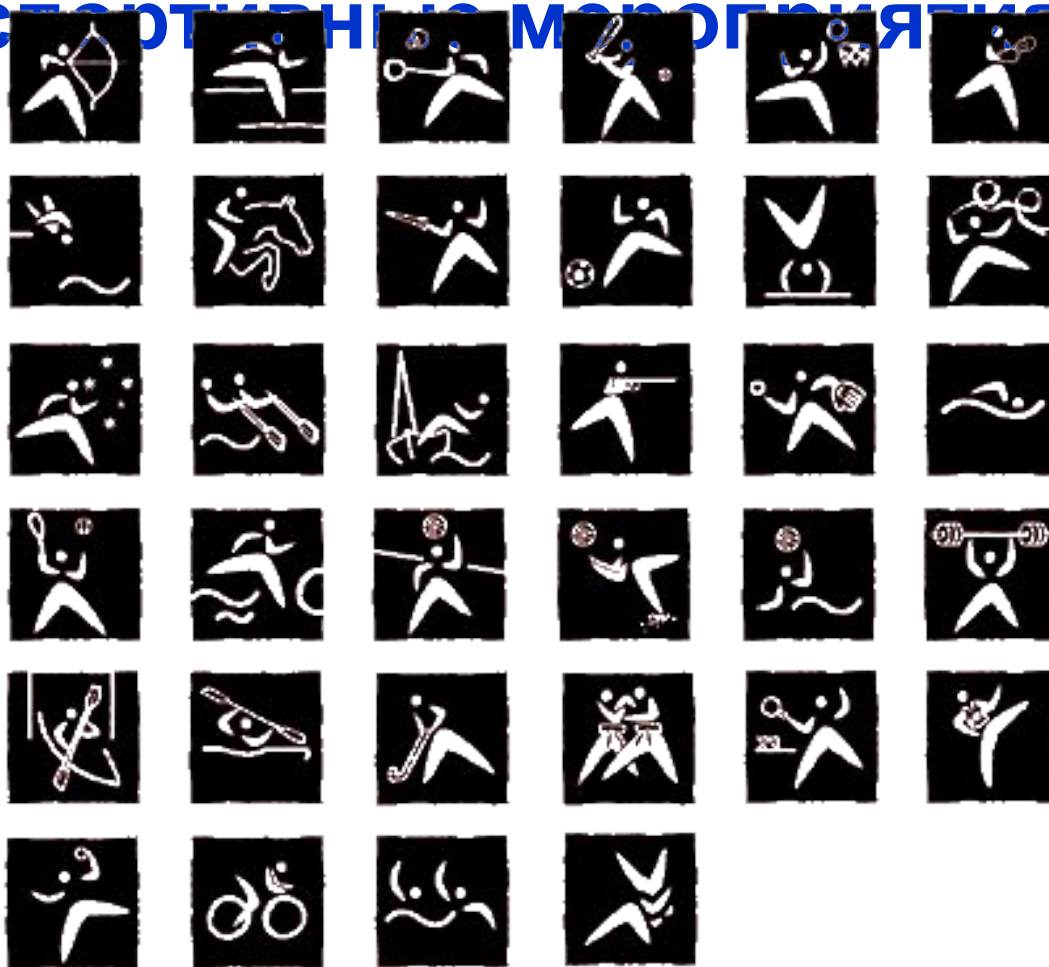




По этой программе проводится

большая массовая работа с  
воспитанниками в которую  
включаются разнообразные

спортивные мероприятия.



# «Весёлые старты»





# «Военно-патриотические мероприятия»



# «А ну-ка, мальчики»





# «Зарядка»





# «Туристический слёт»



# «Турнир по теннису»





# «День наоборот»





# «Турнир по футболу»



# «Катание на коньках и лыжах»





# «Турнир по пионерболу»



**На занятиях по физической культуре у детей происходит сплоченность коллектива, чувства товарищества, взаимовыручки, дружеские отношения друг к другу развиваются двигательные качества, и происходит здоровья воспитанников, трививается любовь к спорту.**



**Результативность моей работы пока ещё не велика, но самое ценное в ней любовь к детям, к своей профессии, разнообразие спортивных соревнований, привлечение детей заниматься спортом, чтобы в дальнейшем их учёбе привить навыки здоровому образу жизни, добиться спортивных достижений, укрепить свой организм для дальнейшей жизни в обществе.**