

# «В здоровом теле здоровый ДУХ»



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)



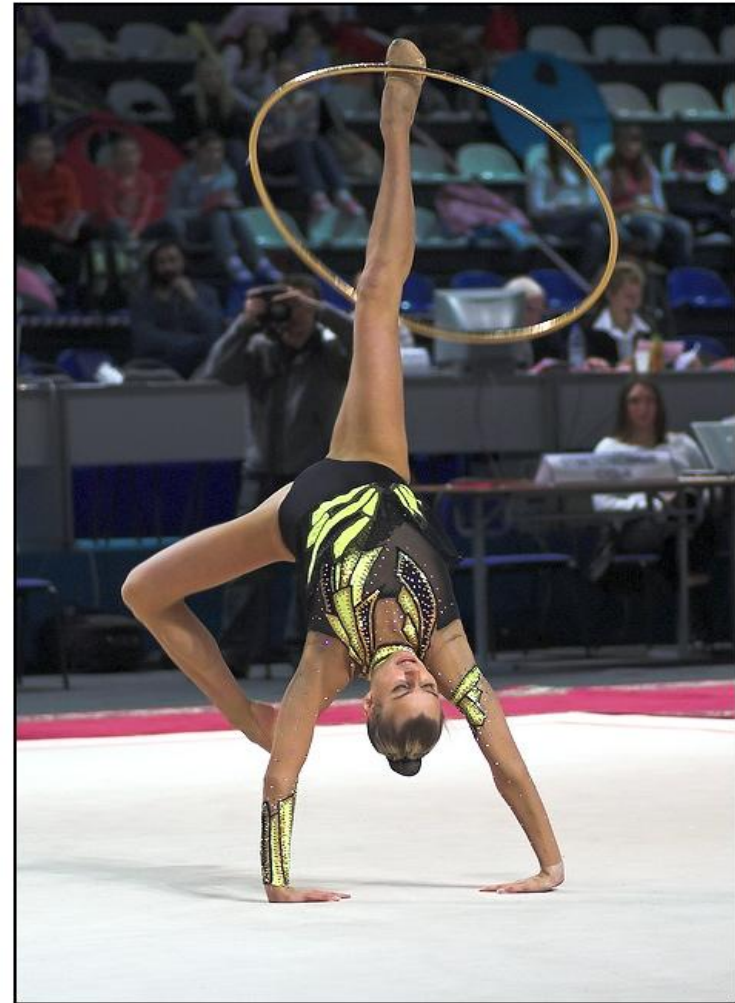
# Легкая атлетика

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



# Гимнастика

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



ALEXANDER SMIRNOV 2007

# Лыжная подготовка

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

**Т  
Д**

**МИ  
КИ.**



# Спортивные игры

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



# Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)

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

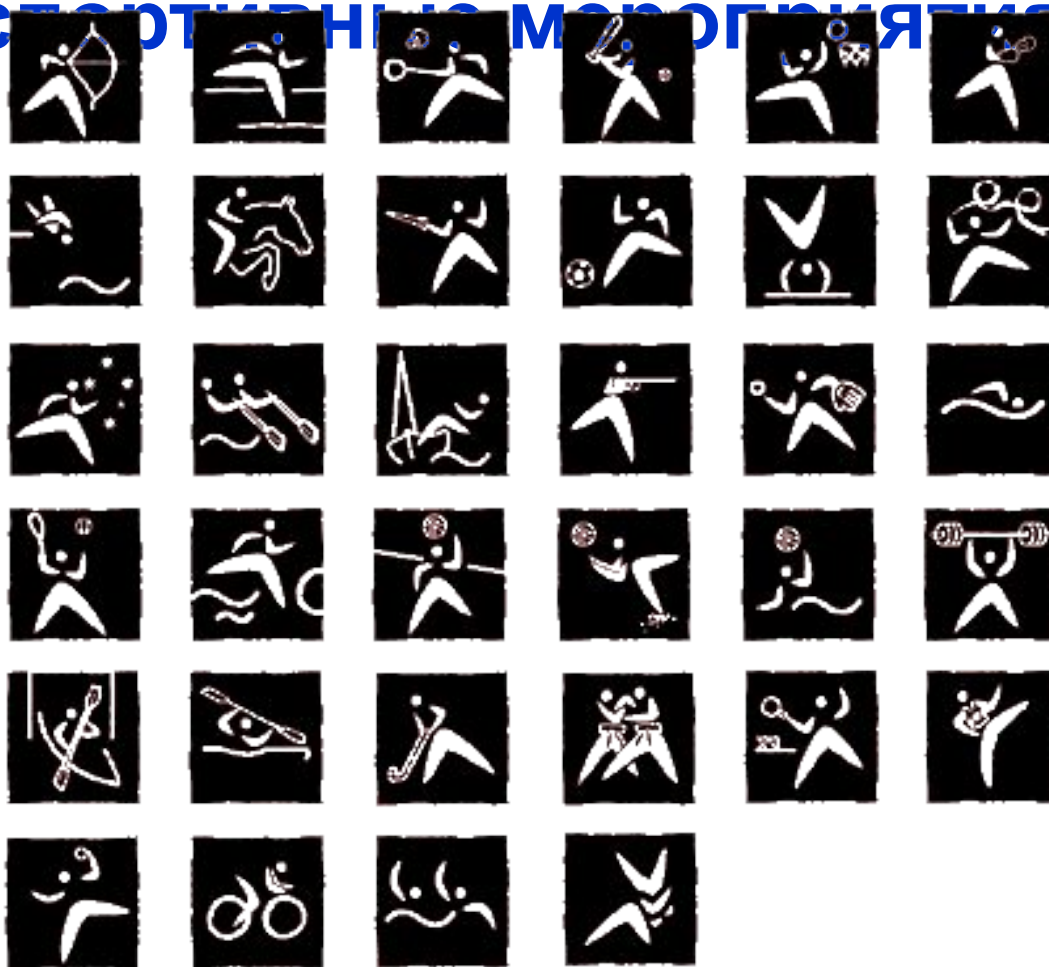




По этой программе проводится

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.**