



# **ПРАКТИЧЕСКАЯ Я РАБОТА №10**

**ВЛАДИСЛАВ КОФТУН  
КАРИНА ЛУНИНА  
ГОЛЯНОВ ЯРОСЛАВ**

# ВСТУПЛЕНИЕ

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).



**Ученые отмечают преимущества регулярной физической деятельности. Подвижный ребенок обладает: более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам; чувствует себя более энергичным; лучше контролирует свой вес; у него нормальный уровень холестерина в крови; крепкие кости и мышцы; его кровяное давление соответствует норме; у него наблюдается улучшение координации и равновесия, повышается способность к физическому расслаблению и, следовательно, возможность избежать хронического напряжения мышц шеи и спины**



# **К ОСНОВНЫМ ПРИНЦИПАМ УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОСЯТСЯ**

- Понимание необходимости движения – любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье;**
- Любые формы физической активности (ходьба, катание на велосипеде и т. д.) должны стать ежедневными и войти в привычку;**
- Ежедневная умеренная двигательная нагрузка должна составлять не менее 30 мин (например, быстрая ходьба и катание на велосипеде);**
- Регулярное выполнение небольшого количества интенсивных по физической нагрузке упражнений поможет детям улучшить свою физическую форму и приобрести дополнительную пользу для здоровья.**
- Важно обеспечивать широкий круг спортивных и оздоровительных мероприятий для пропаганды активного и здорового образа жизни.**

**«ВАЖНО ОБЕСПЕЧИВАТЬ  
ШИРОКИЙ КРУГ  
СПОРТИВНЫХ И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ  
ПРОПАГАНДЫ АКТИВНОГО И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ»**



# НЕМАЛУЮ РОЛЬ В АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ИГРАЕТ СЕМЬЯ.

Исследования показывают, что от семьи зависит, занимается ли ребенок организованными видами спорта вне школы. Необходимо поощрять быть физически активным. Родители помогут своим детям в решении этого вопроса, если:

- На собственном примере продемонстрируют преимущества активного образа жизни;
- Покажут, что семейный отдых может предоставить возможность быть физически активными (например, совместные спортивные игры);
- Будут поощрять самостоятельные прогулки ребенка пешком и на велосипеде;
- Будут поддерживать своего ребенка, когда он участвует в спортивных состязаниях;
- Установят время, которое ребенок может проводить за компьютером и перед телевизором;



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

