

# Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни



Учитель физической культуры  
Бугаева В.С.

# Что такое физическая культура?

- Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.



# Сущность и система физического воспитания школьников

- *Физическое воспитание* есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

# Система внеурочной деятельности по физическому воспитанию

- Работа спортивных объединений («Подвижные игры с элементами спортивных игр» спортивное объединение по борьбе самбо, спортивное объединение по ритмической гимнастике- руководитель Бугаева В.С.
- Организация «Дня здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- Проведение бесед по охране здоровья;
- Участие в городских спортивных соревнованиях;

# Цель спортивных объединений:

- Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы.



# Задачи:

## Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшими видами спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

# Задачи:

## Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

# Задачи:

## Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.









**Спасибо за  
внимание!!!**