

# Физическая форма

Мальцагова Селима  
Дерюгина Кристина  
Абрамова Мария

# Актуальность

- \* Дети должны развивать не только свои умственные способности, но и физическую форму. Существуют исследования, в которых доказано, что дети, которые занимаются спортом так же успешны в учебе.

# Задачи:

- \* Что такое физическая форма
- \* Зачем нужно поддерживать физическую форму
- \* Способы поддержания физической формы

# Что такое физическая форма

- \* **Физическая форма** – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения.
- \* **Хорошая физическая форма** – это основа полноценной жизни человека.



# Зачем нужно поддерживать физическую форму

Если уделять внимание физической форме, то это улучшает:

- \* работу суставов,
- \* мышечной ткани
- \* и внутренних органов.



Внутренние органы человека



# Способы поддержания физической формы

- \* 1. **Утренняя гимнастика** - влияет на повышение работоспособности, улучшает самочувствие.
- \* 2. **Физкультминутки на уроках** — снимают утомление, повышают умственную активность, проводятся при появлении утомления.



- \* 3. Игры и физические упражнения на переменах полезное средство активного отдыха, улучшения здоровья и возвращения к учебному процессу.



- \* **4. Внеклассные формы организации занятий:**  
спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристские походы, дни здоровья.



## \* 5. Закаливание

Поначалу, в качестве закаливания могут применяться воздушные ванны от  $+20^{\circ}\text{C}$  для самых маленьких до  $+18^{\circ}\text{C}$  для младших школьников. Очень полезны для общей физической подготовки ребенка также **контрастные воздушные ванны**: в одной из комнат следует открыть окно, в другой — включить обогреватель, и начать играть с ребенком, например, в догонялки, чтобы он постоянно, в течение нескольких минут перебегал из одной комнаты в другую.



## \* 6. Туристические походы

Трудности, с которыми сталкивается ребенок во время такого похода формируют в нем выдержку, настойчивость, самодисциплину. Пешие прогулки на природе полезны как для физического, так и для умственного развития ребенка.



## \* 7. Спортивный уголок дома

Ваш ребенок будет с удовольствием лазать по шведской стенке, возможно, даже пытаться подтягиваться на перекладине и кольцах.



# Формы проведения занятий во вне школьных учреждениях:

- \* Занятия конкретным спортом в ДЮСШ.
- \* Занятия физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных центрах.
- \* Занятия в оздоровительных лагерях.
- \* Занятия на детских площадках, в парках культуры и др.



# Ожидаемые результаты:

1. углубились знания о том, что такое физическая форма.
2. узнали зачем нужно заниматься развитием своей физической формы.
3. узнали как можно поддерживать свою физическую форму.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!!!