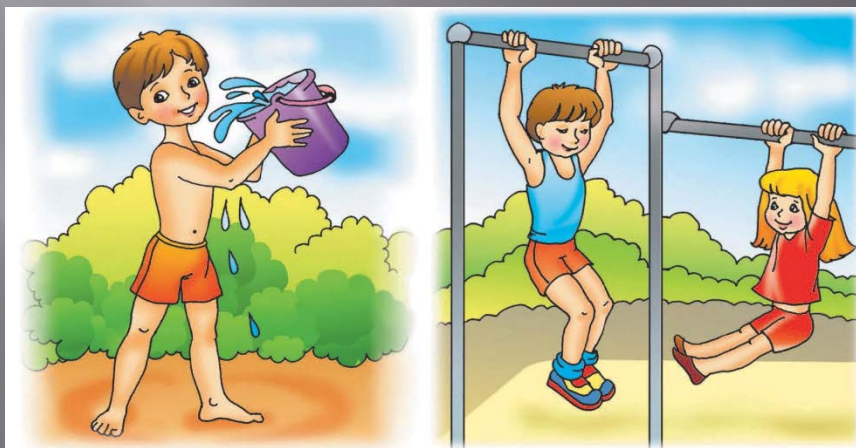


ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Подготовила: воспитатель
Башкирова О.Л.

Взаимосвязь, основу которой составляют ЗОЖ и физическое воспитание создают возможности для всестороннего развития личности. Стоит учесть, что развитие личности этими средствами является специфичным процессом, который невозможно заменить иными методами.



Моральное воспитание

Во время спортивных тренировок человек испытывает повышенные физические нагрузки. Они играют огромную роль в обеспечении получения человеком таких характеристик, как сила воли, дисциплинированность, решительность, выдержка, самообладание, смелость, уверенность. Соревнования в спортивной среде раскрывают многие моральные качества, например, уважение и честность.

Умственное воспитание

Регулярные занятия спортом повышают умственную работоспособность. В период активной умственной работы необходимо проведение регулярных спортивных занятий. Однако подбирать систему упражнений требуется в соответствии с индивидуальными особенностями человека и его уровнем здоровья

Эстетическое воспитание

Средствами физических упражнений тело человека гармонично развивается не только с визуальной стороны, но и с внутренней, заключающейся в приобретении утонченных выразительных движений, энергичной активности. После тренировки человек испытывает эстетическое удовольствие, созданное собственными силами. Этот факт повышает значимость здорового образа жизни, заставляя человека соблюдать все его элементы с целью достижения максимального результата

Ведение здорового образа жизни и изучение культуры физического типа вместе представляют собой средство, занимающее первое место в обеспечении развития человека как личности. Эти факторы способны не только произвести положительные изменения биологического характера, но и выработать нравственные убеждения, привычки, развить внутренний духовный мир человека. Именно поэтому каждый человек обязан знать о здоровом образе жизни и соблюдать его основные элементы, регулярно давать своему организму физические нагрузки

Важнейшим условием ЗОЖ является активный двигательный режим, который основан на регулярных тренировках. Занятие спортом позволяет укрепить и сохранить здоровье, развить физические качества человека, сыграть огромную роль в обеспечении профилактики изменений возрастного характера.



Физическое развитие характеризуется следующими качествами:

- ▣ увеличение уровня силового критерия;
- ▣ развитие выносливости и быстроты;
- ▣ работа над улучшением ловкости;
- ▣ работа над гибкостью человеческого тела.



Постоянные физические упражнения, входящие в основу жизнедеятельности человека, являются главным способом его стремления к гармонии. Стоит учесть, что многая двигательная активность, совершаемая в результате какой-либо работы, не являет собой физические упражнения. Ими можно считать исключительно индивидуально подобранную систему движений, имеющую целенаправленное действие на органы и системы, и отвечающую за формирование качеств физического плана, а также за коррекцию дефектов телосложения.

Физическое воспитание требуется прививать человеку с детства, так как оно позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить костный и мышечный скелет.

Физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. ЗОЖ помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Особенно в таком физическом воспитании нуждаются дети, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья.