

09.06.2021

## ЖИТТЯ ПОНАД УСЕ

# Життя понад усе



**Бардадим І.М.** - Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методіку фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим — важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені. Тому фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення безперервності цього процесу.

• Здоров'я - найдорожчий скарб. І це цілковита правда. Хіба, людина, яка має багато грошей буде щасливою без здоров'я? Думаю ні. Здоров'я - це стан людини, яка живе в гармонії з собою, і яка піклується про своє внутрішнє становище. Але варто пригадати, який образ життя веде сьогоднішнє суспільство. Люди палять, п'ють, та, навіть, вживають наркотики... Все це призводить до проблем зі здоров'ям, та, навіть, до відсутності його. Без здоров'я жодна людина не буде щасливою, хоч би скільки грошей вона не мала. Отже, я вважаю, що здоров'я - це найцінніше, що дав на Господь (після життя), і неодмінно треба його берегти. Займатися спортом, загартовуватися, робити щоденні ранкові вправи. А якщо ти погубиш своє здоров'я - ніякі ліки тебе не врятують...

- Хто здоровий, той сміється
- Все йому в житті вдається.
- Він долає всі вершини -
- Це ж чудово для людини
- Хто здоровий той не плаче,
- Жде його в житті удача,
- Він уміє працювати,
- Вчиться і відпочивати
- Бо здоров'я - це прекрасно
- Здорово, чудово, ясно.
- І доступні для дитини
- Всі дороги і стежини.



## Правила здорового способу життя

1. Саме головне - запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.
2. Відмовитися від шкідливих звичок
3. Дотримуватись правил особистої гігієни; прагнути до чистоти та охайності.
4. Навчитися правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати скарби природи - сонце, повітря, воду.
5. Навчитися раціонально харчуватися та дотримуватися режиму дня.
6. З повагою та любов'ю відноситися до засобів фізичної культури.

## Військово-спортивна гра «Джура»





## Козацькі забави



## Олімпійський урок



## Година здоров'я



- Дійсно, здоров'я найбільша цінність для кожного. Ніякі досягнуті цілі в житті не приносять повного щастя, якщо немає здоров'я. Тому дуже важливо вести здоровий спосіб життя, не дивлячись на вік.

