

# «Для здоровья важен спорт, чтоб болезням дать отпор»



**Задачи:** прививать интерес к физической культуре,  
- укреплять физическое и психическое здоровье детей,  
- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Основа спорта – физкультура.  
Смысл физической культуры –  
Красота мускулатуры,  
И здоровье организма –  
Чтоб легко идти по жизни!  
Трудно не болеть, держаться?  
Надо физкультурой заниматься!  
Сон, прервать пораньше сладкий,  
утром делать всем зарядку!

Мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Люди, занимающиеся физкультурой, отличаются от тех, кто ее не любит. Дети, которые не любят физкультуру, зарядку бывают грустные, слабые, часто болеют.



Физическое здоровье закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность.

Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие.

Давайте заниматься физкультурой и будем здоровыми и счастливыми!

