Формирование потребности в двигательной активности детей школьного возраста

Большинство современных детей по различным причинам ограничены в своей естественной двигательной активности.

Цели:

* заинтересовать, научить и приспособить ребенка к потребности активно двигаться;
* укрепить свое здоровье и длительно сохранить его;
* развить физические качества и повысить функциональные возможности организма;
* профилактика простудных заболеваний;
* устранить нарушения осанки, зрения, дефектов плоскостопия;
* формировать красоту и культуру движений;
* формировать устойчивую психику ребенка;
* организовывать и проводить активный отдых;
* повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.
* Первый принцип потребности в двигательной активности школьника- работа. Работать должен весь организм - все его функции. Ни одна из них не должна быть забыта.