**Фізичне виховання**

*Основними завданнями фізичного виховання є:*

*1) створення умов для нормального фізичного розвитку, збереження здоров'я;*

*2) оволодіння знаннями про організм людини;*

*3) набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок;*

*4) підтримання організму в здоровому стані.*

*Наші пращури в системі виховання людини питанням формування фізичної досконалості надавали особливого значення. Фізична краса, здоров'я людини цінувалися найвище поряд з розумом серед інших людських вартостей. Уже в прислів'ях народ висловлював своє особливе ставлення до фізичної досконалості: "Сила та розум — краса людини"; "В здоровому тілі — здоровий дух"; "Сила без голови шаліє, а розум без сили міліє"; "Бережи одяг знову, а здоров'я змолоду"; "Найбільше багатство — здоров'я"; "Здоров'я — всьому голова" та ін.*

*Фізично красиві, здорові люди прославлялися у піснях, легендах, билинах. Згадаймо народні образи богатирів — Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Котигорошка.*

*Упродовж століть народ створив своєрідну систему фізичного виховання дітей: це і турбота про здоров'я матері, яка у своєму лоні виношує дитину, і традиції вигодовування немовляти материнським молоком з першого дня до 1—1,5 років, і особливості купання та загартування дитини, і якомога раннє включення малюка в рухові вправи (повзання, рання ходьба за візочками, спеціальні ігри на розвиток м'язів). Коли дитина підростала, її залучали до різних видів діяльності, які сприяли розвитку м'язів, загартуванню (ігри на свіжому повітрі, купання, спілкування з природою). Батьки не боялися прилучати дитину до посильної фізичної праці, яка якнайкраще сприяла її фізичному розвитку, зміцненню здоров'я з одночасним соціальним розвитком особистості. Наприклад, спочатку доручали пасти качок, гусей, а потім телят, корів, овець, свиней. Підростав юнак, і йому доручали пасти коней, водити їх у плузі. Це були своєрідні класи фізичного змужніння. Одночасно діти росли і засвоювали правила догляду за своїм тілом, оволодівали санітарно-гігієнічними навичками (ходити босоніж, умиватися холодною водою, пити цілющу воду з джерела та ін.).*

*Проте тяжка праця, поширення різних хвороб, незадовільне медичне обслуговування, побутові незгоди все-таки негативно впливали на здоров'я людей, скорочували їх життя. Домінантним був природний відбір. Виживали тільки фізично здорові люди, які народжували здорових дітей. Тому не дивно, що турбота кожної людини про власне здоров'я виступала на перший план життєдіяльності.*

*В умовах науково-технічного прогресу проблеми фізичного виховання підростаючого покоління і всього населення різко загострюються. Значна частина дітей народжуються хворими. Це зумовлено передусім загрозливими екологічними* *негараздами. Крім того, через розвиток техніки дитина з раннього віку перебуває у стані гіподинамії, та й значна частина дорослих людей перебувають у такому самому стані.*

*Ось чому важливою передумовою інтенсивного соціально-економічного поступу є турбота про здоров'я громадян України.*



*У процесі фізичного виховання використовують такі засоби:*

*1) натуральні сили природи — сонце, повітря, воду;*

*2) організацію правильного режиму харчування, праці та відпочинку;*

*3) гігієнічну гімнастику;*

*4) гігієну догляду за тілом;*

*5) спортивні ігри, туризм, працю.*

*Усі названі засоби, які забезпечують фізичне виховання людини, слід використовувати комплексно з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців і матеріальних умов.*

      