

Усть-Лабинская городская детская библиотека-филиал №2  
МБУК «ЦРБ МО Усть-Лабинский район»



# *Физкультуре – физкульт – УРА!*

путешествие по дорогам здоровья



**Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.**

## **ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?**



*Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!  
Приучитесь день встречать  
С утренней зарядки.  
Чтоб с осанкою прямой  
Было все в порядке!*



**Элементы физической культуры появились ещё в древности. Условия жизни первобытных людей во многом определялись способностью защитить себя и свою семью от диких животных, умением преодолевать опасные препятствия и большие расстояния в поисках добычи. Такие качества человека как сила, ловкость и выносливость становились жизненно важными.**



**Само понятие «физическая культура» впервые появилось в конце XIX века в Великобритании. В западных странах оно не получило распространения, вскоре его заменило слово «спорт». А в России термин «физкультура» получил признание и прочно вошёл в наш лексикон. В школах и профессиональных учебных заведениях появился урок физкультуры, который у многих детей и подростков является самым любимым школьным предметом.**



# Основные элементы физической культуры:

1. Утренняя зарядка.
2. Физические упражнения.
3. Двигательная активность.
4. Любительский спорт.
5. Физический труд.
6. Активно-двигательные виды туризма.
7. Закаливание организма.
8. Личная гигиена.



## **Пословицы о физической культуре:**

**Физкультура - враг старости.**

**Если хочешь быть здоров - закаляйся.**

**Физкультура и туризм укрепляют организм.**

**Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.**

**Физкультурой заниматься будешь - про болезни забудешь.**

**Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.**

**Физкультура лечит, а лень - калечит.**





Дорогие ребята!  
Прочитать книги о физкультуре  
вы сможете, посетив  
городскую детскую библиотеку-  
филиал №2.

Мы ждём вас по адресу:  
г. Усть-Лабинск,  
ул. Октябрьская, д. 38.

