

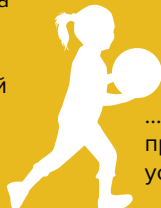
# ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА?

## ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура – це розвиток у дітей знань, умінь та стійкого інтересу до рухової активності, завдяки яким вони залишатимуться фізично активними протягом усього життя.



Фізична культура починається, коли батьки заохочують дітей до рухової активності змалку...



... розвивають її протягом усього життя...



... та може бути звичкою, яку передають через покоління.



**7-8%**

Вища річна заробітна плата



Зниження ризику серцевих захворювань, інсульту, раку та діабету



**40%**

Кращі результати в навчанні



Підвищення самооцінки та почуття спокою, розслаблення і щастя

### ПЕРЕВАГИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ\*

\*Адаптовано на основі книги Аспен Інституту *Sport for All - Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game*

## ЯК ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА РОЗВИВАЄТЬСЯ?

Діти розвивають фізичну культуру поступово за допомогою різноманітних видів діяльності, які змінюються в міру зростання та розвитку дітей.



**0–3 роки**

Заохочуйте до рухової активності з раннього дитинства.



**3–5 років**

Збільшуйте кількість ігор та робіть їх цікавішими.



**5–8 років**

Зосереджуйте увагу на основних рухових навичках.



**8–12 років**

Запроваджуйте складніші навички в міру того, як діти будуть готові.