Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесённых к СМГ.

Для учителей и инструкторов физической культуры.

-Воспитание сознательно отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

-Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, с учетом личных особенностей здоровья.

-Обучение способам самоконтроля при выполнении физических упражнений.

-Освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

-Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, и качеств.

-Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам.

-Улучшение показателей психофизического развития.

-Укрепление здоровья - стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.

-Закаливание организма - повышение его защитных сил и сопротивляемости.