

## «Фитнес и гимнастика как новый путь к здоровью детей»

В современном мире все развивается, все обновляется. И то, что было актуально лет 10 - 20 назад, теперь с трудом соответствует потребностям и здоровью современных детей. Не секрет, что современные ребята проводят много времени за компьютером, телевизором. Занятия спортом отошли для них на задний план. Если раньше, любимыми играми детей были салочки, прятки, лапта и другие, то теперь, практически невозможно увидеть ребят, увлечённо бегающих на улице или проявляющих особый интерес на занятиях в школе. И, конечно же, они нуждаются в хорошей физической подготовке, но уроки физкультуры уже не способны воздействовать в полную силу на их развитие и здоровье. И из этого педагоги Никольской школы сделали выводы, что пора что-то менять. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка, не отражает современных модных тенденций, кажется детям архаичной, неинтересной – отсюда и низкая мотивация к занятиям, дети не получают нужную дозу физической активности, соответствующую возрасту, доставляющую радость и удовольствие. Так возникла идея создания программы физкультурно-спортивной направленности для учащихся 11-15 лет.

Участвуя в мероприятиях по созданию новых мест дополнительного образования детей, обеспечивающих достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в 2020-2021 гг. в МБОУ «Никольская СОШ» педагогом дополнительного образования Ивановой Оксаной Алексеевной была разработана и прошла конкурсный отбор дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика, фитнес и физическая подготовка».

Проведение занятий по данной программе заключается в разностороннем воздействии на учащегося. Это и развитие выносливости (скоростной, силовой, скоростно-силовой), гибкости, быстроты, силы, ловкости. Занятия гимнастикой, фитнесом имеют колоссальный оздоровительный эффект, влияют на сердечнососудистую систему, дыхательную систему, мышечную систему, костную систему. Уже при небольшой физической нагрузке, в кору головного мозга поступают импульсы, которые в свою очередь направляются к сердцу, легким и другим внутренним органам. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока движения крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ, а самое главное, это то, что фитнес и гимнастика способствуют гармоничному физическому развитию ученика, при этом принося много ярких эмоций.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям учащихся. Это стало возможным благодаря поступившему оборудованию: гимнастическим матам, гимнастическим скамейкам, канатам, перекладинам, брусам, степ платформам, тренажерам для пресса и спины.

Работа по программе «Гимнастика, фитнес и физическая подготовка» проводится на основе методических разработок, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением различных технологий

А также систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес -направлений: степ - аэробики, футбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Благодаря доступности и достаточной материальной оснащенности занятия стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно- игровым оборудованием. Поступившее оборудование позволяет использовать педагогу Ивановой Оксане Алексеевне различные технологии:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- футбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг; -
- пилатес;

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащимися – занятия с использованием тренажеров. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц .Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки ребят, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Успешным результатом этой работы я вижу: большой интерес и активность детей; снижение заболеваемости детей; повышение положительной динамики уровня развития навыков у учащихся по овладению своим телом и пр. Значение фитнеса и гимнастики в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом. Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения. Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.). И, наконец, фитнес в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач: нравственных, трудовых, эстетических.

Итоги реализации программы будут предоставлены на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Заместитель директора по ВР Егорова Т.В.