



### *Описание педагогического опыта работы*

**ФИО:** Степанова Инна Николаевна

**Место работы:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы», педагог дополнительного образования.

**Адрес, контактный телефон:** г.Тула, ул.Октябрьская,41; 8(4872) 47-17-07

**2018 г.**

**Тема:** Внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий.

**Идея:** Создание условий для укрепления психического и физического здоровья детей и молодежи, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Адресная направленность:** девочки и девушки 5-24 лет.

**Актуальность и перспективность:**

Состояние здоровья современной молодежи является актуальной государственной проблемой, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья учащихся. По данным исследований лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии. У каждого второго выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.



Человек, который движется легко, свободно, грациозно - прекрасен! Но дело не только в красоте. Гармоничное сложение, ловкие движения являются

одним из основных признаков здоровья человека. Ни один другой вид спорта не приведет к такой коррекции фигуры, как фитнес, шейпинг, аэробика. Кроме того, с помощью силовых упражнений развиваются и совершенствуются такие важные качества, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Занятия аэробикой благотворно сказываются на всем организме человека: улучшается дыхание, сердечнососудистая система, развиваются мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей фигуре стройную осанку. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью приходит чувство оптимизма.

**Область применения:** ЗДОРОВЬЕ (физическое, психическое, нравственное) и ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КРАСОТА (культура общения и поведения) и СИЛА (мышц и воли, духа и разума), СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ.

**Теоретическая база:** Обучение ведётся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика», состоящей из двух разделов: «Базовая аэробика» и «Силовая аэробика».

Задачи объединения «Аэробика»:

- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- помочь правильно уменьшить лишний вес, улучшить фигуру, осанку, сон;
- привить интерес к занятиям спортом;
- учить двигаться красиво в ритм с музыкой, всегда выглядеть на занятии красиво и оригинально;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек и т.д.;

- прививать любовь к водным процедурам, поддержание чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- научить различным способам закаливания организма (обтирание, обливание).

**Сущность используемых образовательных технологий и способы их внедрения:**

Для достижения результата обучающимся нужно мобилизовать свою волю, вести физически активный образ жизни. Изменения происходят постепенно, в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства. Обучение – это тоже движение, как и всякий другой процесс. Его успех в конечном итоге определяется отношением обучающихся к учению, их стремлению к познанию, осознанным и самостоятельным приобретением знаний, умений и навыков, их высоким уровнем познавательной активности.



На начальном этапе формируется **воспроизводящая активность**, которая характеризуется стремлением учащегося понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способом его применения по образцу. Используются разнообразные подвижные игры, эстафеты, игры со счетом.

Когда обучающиеся заинтересованы и освоили первые необходимые навыки, можно переходить к решению следующей задачи – повышению их познавательной активности, переводу её на новый уровень - **интерпретирующая активность**, которая характеризуется стремлением

## Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России-2018»

учащегося к выявлению смысла изучаемого содержания, стремлением познать связи между явлениями и процессами, овладеть способами применения знаний в измененных условиях. Характерный показатель достижения этой степени активности - большая устойчивость волевых усилий. Обучающиеся стремятся довести начатое дело до конца, при затруднении не отказываются от выполнения задания, а ищут пути решения, достижения цели. Развиваясь физически, обучающиеся также укрепляют силу воли, приобретают полезные знания, участвуя в областных конкурсах по тематике здорового образа жизни, окружных открытых фестивалях творчества, в муниципальном конкурсе «Моя родословная» в номинациях «Семейные реликвии» и «История моего рода», в конкурсах коллажей, посвященных праздничным датам, здоровому образу жизни, в выставках фотографий «Здоровый образ жизни начинается с семьи»:



Цель в работе со старшими обучающимися – помочь им перейти на третий уровень активности – **творческий**. Он характеризуется интересом и стремлением не только проникнуть глубоко в сущность явлений и их взаимосвязей, но и найти для этой цели новый способ. Характерная особенность – проявление высоких волевых качеств учащегося, упорство и настойчивость в достижении цели, широкие и стойкие познавательные интересы.

Поэтому в программу третьего года обучения включаются силовая аэробика, аэробика на мячах и элементы йоги. Силовая аэробика – это комплекс упражнений в партере на развитие силы и выносливости всех групп

мышц (мышечного пресса, мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодиц). В силовой части занятия широко применяются отягощения. «А-бол-аэробика» - аэробика с использованием специальных мячей – увлекательна и безопасна, специально разработана для увеличения эффективности упражнений по коррекции фигуры, развитию координации и гибкости, исправлению осанки для детей 16 лет и старше. Использование мяча во время занятий помогает обучающимся снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, предотвратить возникновение болей в спине, поднять мышечный тонус, развить силу и выносливость мышц. Йога требует сосредоточенности, углубленности в себя, требуется во время выполнения медленно «подключаться» к органу, на который делается упражнение. Она очень полезна для современных детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни и зачастую имеющих нарушения осанки.

Принцип индивидуальности – главное требование оздоровительной тренировки. Определить оптимальную нагрузку помогают тесты, анкеты, оценка работоспособности, которая во многом зависит от состояния сердечно-сосудистой системы и позволяет педагогу рекомендовать тип нагрузки, занятия в той или иной группе.

Например, используется простая методика «Гарвардский степ-тест». Для выполнения этого теста необходима стабильная прочная скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого. Тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с неё. Темп выполнения - средний. При этом не имеет значения, будет ли выполняться тест только с одной ноги (правой или левой) или после каждой минуты будет меняться нога. Важно, чтобы на скамейку шаг выполнялся всей стопой и с выпрямлением опорной ноги. Задается темп и время выполнения, затем трижды с паузами подсчитывается пульс и по определенной формуле высчитывается оценка работоспособности.

Важная роль в воспитательной работе с обучающимися отводится лекциям, беседам, материалы для которых подбираются с помощью специальной литературы и интернет-ресурсов. Вот некоторые из тем: «Женщина и спорт», «Сила в слабости», «Что огорчает в фигуре», «Наука о питании: древняя и современная», «Ваша внешность», «Закаливание организма». Воспитанники обеспечиваются полной, достоверной, убедительной информацией, берут положительный пример ценностного отношения к здоровью со своего педагога.

### **Новизна:**

Начинать выработку здоровых привычек в юношеском или старшем возрастах менее рационально: мешают устоявшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется прочно на всю жизнь. В дальнейшем только особо хаотичные и нездоровые условия жизни могут разрушить устоявшуюся систему привычек.

Поэтому занятия аэробикой начинаются с фитнеса для детей дошкольного возраста.



Занятия по аэробике для женщин 35-60 лет – стали стартом проекта «Активное долголетие» в МБУДО «Центр внешкольной работы».

**Трудоёмкость:** Опыт требует постоянного совершенствования педагогического мастерства через осмысленную переработку имеющегося информационного материала. Обучающиеся воспринимают и принимают

Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России-2018»

фитнес как целостную систему оздоровительной физической культуры, включающую здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг). А правильно выстроенная профессиональная позиция педагога способствует не только развитию их познавательной и двигательной активности, укреплению здоровья и закаливанию организма, но и содействует развитию эстетического восприятия окружающего мира и людей, воспитанию таких полезных качеств, как самообладание, трудолюбие, оптимизм, способность к самообразованию.

### **Результативность:**

- у большинства воспитанников детского объединения «Аэробика» происходят положительные изменения в сознании, укрепляется здоровье, повышается уровень физической и общей культуры личности;
- аэробика становится образом жизни: девочки меняются внешне, стараются выполнять нормы и правила ЗОЖ, некоторые хотят связать свою дальнейшую жизнь с работой в спорте, медицине, спортивной педагогике;
- клуб стал настоящей территорией общения детей и взрослых.

