Здоровьесберегающие технологии на занятиях фитнес аэробики.

Чанчикова С. А. педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Дом детства и юношества № 2»

Актуальность темы заключается в том, Двигательная активность является фундаментом личностного роста и жизнедеятельности детского организма, что отражено в дополнительных общеразвивающих программах с художественным уклоном:

Оздоровительная гимнастика 7-9 лет; фитнес аэробика 7-11 лет; фитнес аэробика 12-17 лет.

Цель работы: Реализация через музыкально-ритмические упражнения, выполняющие релаксационную функцию, способствует эмоциональной разрядке и помогает снять умственное напряжение и усталость. Я полагаю, что основным условием для здоровьесберегающих технологий является четкая организация занятий и дисциплина, основанная на строгом следовании указаниям и рекомендациям преподавателя, что в сочетании с предоставлением детям возможности действовать самостоятельно при выполнении заданий.

Для реализации своих программ стоят следующие задачи:

Создать возрастные группы, принимая во внимание их физические способности.

Применять материально-техническую базу для организации занятий с элементами лечебной физкультуры (гимнастические коврики, теннисные мячи, скакалки, скамейки, степ-платформы и т.д.).

Деятельность на занятиях строится на следующих принципах:

1. принцип «не навреди!» — Поскольку дети имеют различный уровень физической подготовки и иногда могут иметь определенные ограничения, необходимо применять индивидуальный подход, который не причиняет вреда ни здоровью учащихся, ни педагогов;
2. принцип «постепенности» от простого к сложному. В процессе обучения на занятиях используется метод постепенного увеличения сложности, где упражнения распределяются так, чтобы новые задания основывались на уже освоенных знаниях. Это позволяет постепенно усложнять и развивать двигательные умения и навыки, обеспечивая комфорт во время занятий и предотвращая переутомление, а также способствуя развитию двигательных качеств, таких как сила, выносливость и гибкость.
3. принцип триединого представление о здоровье включает в себя сочетание физического, психологического и социального благополучия; это включает в себя занятия физической активностью, взаимодействие детей в группе, участие в различных мероприятиях и концертах.
4. принцип формирования ответственности за свое здоровье — Я объясняю, зачем нужно выполнять определенные упражнения, а при акробатических элементах напоминаю о важности безопасности и обучаю техникам страховки. Подчеркиваю, как важно заботиться о своем здоровье и сначала обдумывать действия, а затем их осуществлять. Только так ребенок сможет применить свои знания, умения и навыки для сохранения здоровья;
5. принцип системности — работа ведется не от случая к случаю, а на каждом занятии на протяжении всего учебного года.

Здоровьесберегающие правила методики преподавания:

Подбираю упражнения, которые соответствуют уровню подготовки и физическому развитию детей. Важно следовать методике выполнения и ясно объяснять суть каждого упражнения. В процессе занятий я контролирую физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы. Здровьесберегающие технологии я разделила для себя на 2 категории:

физическое здоровье;

психологическое здоровье.

Чтобы сохранить физическое здоровье воспитанников, на практике применяю следующие формы здоровьесберегающей технологии:

Подвижные музыкальные игры, обладающие сильным терапевтическим эффектом. В ходе музыкально-двигательных игр на моих занятиях дети избавляются от страха, агрессии и проблем с поведением. Программа способствует решению вопросов адаптации младших школьников с помощью игровой психотерапии, помогает уменьшить психический дискомфорт, а эмоциональная поддержка может рассматриваться как фактор, способствующий развитию детей, занимающихся танцами.

Партерная гимнастика, элементы ЛФК позволяет с минимальными энергетическими затратами достигать заданных целей: улучшить подвижность суставов, повысить эластичность мышц и связок, а также сформировать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает положительное влияние на практически все органы человеческого организма и способствует лечению различных заболеваний. Детям следует давать четкие указания, чтобы они могли сосредоточиться на тех мышцах, которые находятся в состоянии сокращения или расслабления.

Дыхательная гимнастика. Особое внимание во время занятий я уделяю правильному дыханию. Правильное дыхание способствует выносливости, снимает физический стресс, не допускает переутомления.

Во время занятий я акцентирую внимание на правильном дыхании, так как оно способствует повышению выносливости, снижает физическое напряжение и предотвращает переутомление.

Кроме того, хочу подчеркнуть важность психологического здоровья девочек, особенно в возрасте от 12 до 17 лет. Поэтому во время перерывов или между упражнениями я всегда стараюсь общаться с девочками, интересуясь их успехами и трудностями, а также их выбором будущей профессии — многие из них охотно делятся своими мыслями. В этом году я впервые объединила среднюю и старшую группы для совместного танцевального номера, что, на мой взгляд, является отличной возможностью для общения и воспитания как для младших, так и для старших. Я также советуюсь с ними о том, под какую музыку они хотели бы танцевать. Средней и старшей группе предлагаю подумать о костюмах, что помогает им активнее включаться в процесс. Во второй половине учебного года я предоставляю детям возможность самостоятельно проводить разминку и выделяю время для импровизации. Как итог: успехом своей работы считаю, подготовленные концертные номера на все мероприятия нашего центра. В этом году планирую провести отчетный концерт своего коллектива.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней. Территория успеха заключается в желании и способности замечать поводы для восхищения в других людях (а также в себе!), искренне выявляя то, что действительно стоит одобрения или восхищения.

 Список использованных источников:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л. В. Аэробика: Частные методики. – Москва: ФАР, 2022. -211с. – Текст непосредственный.
2. <https://www.adou.ru/conference_notes/257> - Текст электронный.