**« Использование здоровье сберегающих технологий**

**на занятиях по спортивной аэробике».**

Одним из основных направлений современной школы и системы дополнительного образования – усиление воспитывающей функции всего учебного процесса, дальнейшее обновление содержания, форм, методов обучения и воспитания в соответствии с поставленными целями и задачами. Основной целью моей работы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта. Как сберечь и укрепить здоровье? Это одна из главных проблем, которая волнует сегодня школу, педагогов, родителей. Ведь от её решения зависят успехи ребёнка в учёбе и его дальнейшая самостоятельная жизнь. Для того, чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся. Все свои занятия, я провожу с учётом возрастных физиологических особенностей, индивидуальных возможностей каждого ребёнка. Во время занятий контролирую соблюдение правил техники безопасности, учу детей следить за своим самочувствием. Проблема здоровья стоит перед человеком уже в раннем возрасте, когда закладывается физическая и духовная основа организма. Гиподинамия общества привела к тому, что у детей наблюдаются болезни, характерные взрослым людям. Назрела необходимость корректирования здоровья детей. Привлекая их к систематическим занятиям спортом и физической культурой, пропагандируя и призывая их к здоровому образу жизни, который помогает приобрести физическую силу, ловкость, выносливость. Все эти качества важно необходимы современному человеку. Каждый современный человек немало наслышан о пользе движений, о том, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье. Движение – единственное средство, восполняющее недостаток мышечных нагрузок. Движения улучшают кровообращение, укрепляют нервно-мышечный аппарат. Аэробика в этом отношении уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. Занятия направлены на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма. Аэробика, танцы – это хорошее самочувствие, отличное настроение. Кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного тонуса, аэробика это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры.

Что дают занятия аэробикой?

- укрепляют костную систему

- помогают справиться с физическим и эмоциональным стрессами

- улучшают интеллектуальные способности и повышают работоспособность

- способствуют похудению и поддержанию веса в норме

- развивают силу и гибкость

- улучшают координацию движений

Аэробика – комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция легких увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, повышается насыщенность кислородом легких.

3.За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках сгорают. Поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах – с помощью аэробики вполне возможно. Однако лишь правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки помогут вам похудеть. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса.

4.Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

8.Активные занятия аэробикой – залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья духа и тела.

9.С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы.

Классическая аэробика - это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги (маршевые и приставные) и гимнастику в танцевальном сопровождении. Принцип построения занятия по аэробике.

Занятие построено по определённой схеме и состоит из четырёх фаз:

1. Разминка. Цель – размять и разогреть мышцы спины и конечностей, вызвать небольшое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Разминка выполняется не более 10 минут.

1. Аэробная фаза (основная часть) – является главной для достижения оздоровительного эффекта. Танцевальные движения исполняются в более высоком темпе, выполняются не более 20 – 25 минут.
2. Заминка – занимает минимум 5 минут. В течение всего времени нужно продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам.
3. Силовая нагрузка – это фаза занятий аэробикой включает движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость (силовая гимнастика, упражнения с предметами, отжимания, упражнения на пресс или занятия на тренажёрах).

Привлечение учащихся в группу спортивная Аэробика происходит на протяжении всего учебного года. Наибольшая работа проводится в начале учебного года:

- зачисление детей в ДЮСШ

- комплектация групп по возрастным категориям - СОГ ΙΙΙ, СОГ ΙΙ, СОГ Ι

- формирование сознательного отношения к занятиям происходит через лекционные беседы о значение аэробики, танцев и хореографии в жизни человека, о влиянии их на организм в целом.

В течение года ведётся работа по самодисциплине и ответственности учащихся к занятиям.

Каждый ребёнок индивидуален, в каждом есть что-то, чего нет в других. Нужно выявить индивидуальные качества ребёнка и дать возможность проявить себя как личность.

Ребёнок имеет право на своё мнение, имеет право на ошибки, для того, чтобы потом их исправить – ведь на “ошибках учатся”, а дети приходят для того, чтобы учиться.

Лекционные занятия, сообщения, беседы и экскурсии помогают формировать у учащихся чувство ответственности, трудолюбия и коллективизма, приучают детей не только слушать, но и слышать, как себя, так и других. Дети учатся видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать..

● Программа дополнительного образования рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста. Образовательный процесс ориентирован:

- на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению оздоровительных и спортивных потребностей.

- реализацию дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию.

● Программа раскрывает спортивно – оздоровительное направление (физкультурно - спортивное).

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:

* + групповые занятия
  + теоретические занятия

- индивидуальные занятия

Спортивное объединение обеспечивает приём всех желающих заниматься спортом, проживающих на данной территории и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

При поступлении в спортивную группу тренер - преподаватель знакомит детей и их родителей с условиями зачисления. Принцип зачисления свободный. Программа рассчитана на воспитанников средней школы.

На этапе спортивно – оздоровительной подготовки важна стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, развитие физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Так как в спортивной секции “Аэробика” занимаются учащиеся младшего и среднего школьного возраста, в программе учитываются возрастные психолого-педагогические особенности.

- беседы и экскурсии помогают развивать способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

- занятия аэробикой, хореографией, танцами способствуют всестороннему развитию ребёнка.

- различные конкурсы и выступления помогают доводить работу до результата, фиксировать успех, демонстрировать собственные достижения.

Вначале мы с детьми несколько лет просто занимались Аэробикой, танцами, но потом решили создать именно коллектив, посовещавшись с детьми придумали название. И так в 2004 был создан танцевальный коллектив «Искра», а в 2010 году - детское объединение « Искра», состоящее из 3 групп: 1 младшая (возраст 6- 7 лет), средняя (возраст 9 -12 лет), старшая (возраст 13- 16лет). Так как я по совместительству веду кружок «Детский музыкальный театр», где мы ставим спектакли - именно музыкальные, с танцами, песнями, дети поют сами, в нашем репертуаре уже 4 спектакля.

Наш коллектив небольшой, но очень дружный. В нашем репертуаре самые разнообразные хореографические постановки: спортивные, современные и народные танцы, номера для детской аудитории, жанровые композиции, основанные на фольклорном материале... Программа обучения в коллективе направлена на раскрытие и развитие танцевальных способностей каждого ребенка. Формы проведения занятий как групповые, так и индивидуальные, способствующие формированию актерских и творческих способностей участников коллектива. Главной целью обучения является гармоничное развитие личности ребёнка, приобретение им как высоких танцевальных способностей, так и общечеловеческих качеств. Главное, что дети получают от занятий и выступлений множество положительных эмоций. Наш коллектив регулярно принимает участие во всех культурно – массовых мероприятиях поселения, районных фестивалях, а так же областных… Взаимодействие и дружба коллектива позволяет сделать концертную программу более интересной и насыщенной. За годы работы коллектив награждён областными грамотами, благодарностями района, управлениями культуры и образования.

Особенное значение в организации жизни детского коллектива имеют традиции, которые к тому же необычайно способствуют и слиянию всего коллектива в одно целое.

У нашего детского объединения «Искра», стало доброй традицией - на каждых наших выступлениях – дарить людям праздник. И вот такой праздник мы подарили гостям. Мы подготовили отчётный концерт нашего коллектива. В тот день собралось немало зрителей и почётных гостей.

Мы подготовили интересную концертную программу с участием младшей,( детский сад), средней, старшей групп танцевального коллектива. Родители, присутствующие в зале, внимательно рассматривали фото наших выступлений, представленные  на мультимедиа экране,  стараясь увидеть каждый своего ребёнка.  «Весёлые карандаши» - Максим Гущин и Кирюша Бакулин, открыли нашу программу весёлым, задорным танцем, задав тем самым позитивный настрой.  Легко и красиво выступали  наши юные артисты! Кажется, умеешь петь и танцевать – выходи на сцену и дерзай - удивляй зрителей! Верно? Конечно же нет, одного таланта мало! Репетиции и репетиции! А сколько мужества надо, что бы выйти вот сюда на сцену! И у взрослых артистов колени дрожат! А что говорить про юных артистов… эти малыши делали свои несмелые, первые шаги на сцене. Они серьезны, и почти не волновались, ну, может быть самую малость… Но этот концерт для них первое серьезное испытание! Но мы уверены, это испытание  не стало для них  тяжёлым, так как наши зрители поддержали бурными аплодисментами наших самых младших « искорок» - группу детского сада, ребята нам представляли блок  танцевальных номеров из музыкального спектакля «Красная Шапочка». В репертуаре вечера были   представлены самые разнообразные хореографические постановки : современные - « танец огня», (в контрасте чёрного и красного,  ярко – красные ленты, как символ огня), номера для детской аудитории - волшебный  «танец феечек» с нежно – розовыми лентами, « раз ладошка, два ладошка», в исполнении средней группы.  Жанровые композиции, основанные на фольклорном материале, которые мы и представили  на суд зрителей –  народный обряд  « Иван Купала», (с элементами театрализации и хореографии). Отрывок  театрализованной  постановки детского музыкального спектакля, (а их  в нашем репертуаре уже 3..последний из которых -  музыкальная сказка « Золушка», которую мы  представляли не только в нашем поселении, но и на сцене  детского социального приюта  в посёлке Масленниково). Программа обучения в коллективе направлена на раскрытие и развитие танцевальных способностей каждого ребенка. Формы проведения занятий как групповые, так и индивидуальные, способствующие формированию актерских и творческих способностей участников коллектива. Главной целью обучения является гармоничное развитие личности ребёнка, приобретение им не только  танцевальных способностей, но и общечеловеческих качеств. Главное, что дети получают от занятий и выступлений множество положительных эмоций. Наш коллектив регулярно принимает участие во всех культурно – массовых мероприятиях поселения, близ лежащих сёл, районных фестивалях,  а так же  областных…В 2012г в рамках областного фестиваля образовательных учреждений «Самарское кольцо», организатор - Центр Социализации Молодёжи, коллектив стал лауреатом 3,2 степени, совсем недавно, в мае 2013 мы стали лауреатами 1 степени, в номинации « жанровая композиция», где представляли на суд зрителей театрализованную постановку в сочетании с хореографией, а так же лауреатами 2 степени в номинации « хоровод дружбы», исполняя вокальную и танцевальную партии. В фестивале принимали участие более 20 детских и юношеских коллективов Самарской области. Наши «Искорки»  уверенными шагами двигаются по просторам культурной жизни нашего края, и мы надеемся на дальнейшее развитие и творческий рост.