

Шамаева Светлана Николаевна,

Педагог дополнительного образования

МКУДО «ДЮЦ» Новоусманского

Муниципального района

Воронежской

области

Решение проблемы реализации оздоровительной деятельности в учреждениях дополнительного образования детей посредством культивирования здорового образа жизни на занятиях по детскому фитнесу.

«...Нужны новые формы работы, широкий выбор и не только спортивных, но и оздоровительных мер для детей младшего возраста, именно в этом возрасте закладываются привычки и интересы, и нужно их сформировать...» [2].

В.В. Путин

Физкультурно-оздоровительная деятельность – одна из важных составляющих деятельности образовательного учреждения. В том числе и учреждения дополнительного образования детей. Но к сожалению её доля значительно уменьшилась. В последние годы в связи с постоянным усложнением образовательного процесса, требующего всё большего умственного и нервно-психического напряжения более 70% обучающихся

стали вести малоподвижный образ жизни [3; 238], проводя основную часть времени за уроками и перед компьютером. Известно, что сокращение объёма двигательной деятельности приводит к уменьшению защитных сил организма, ослаблению скелетной мускулатуры детей. Данные официальной статистики показывают, что уровень здоровья детей катастрофически падает. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки [4]. Поэтому назрела необходимость построения такого образовательного процесса, который обеспечил бы сохранение и укрепление здоровья обучающихся. И здесь следует обязательно учесть, что не все дети имеют возможность заниматься в спортивных секциях. Причины могут быть разнообразны. Начиная от территориальной удалённости от объектов спортивной подготовки до материальной или физической неготовности к спортивной деятельности. Кроме того, большинство родителей не ставит своей целью вырастить своего ребёнка спортсменом, уделяя большее внимание тем учебным дисциплинам, которые пригодятся в жизни для успешной самореализации при выборе профессии востребованной на сегодняшнем рынке труда. Поэтому для оздоровления детского организма, для формирования и поддержания здорового образа жизни как нельзя лучше подходит такая дисциплина дополнительного образования как детский фитнес.

Детский фитнес можно определить, как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровительных занятий детей и подростков, основанную на инновационных здоровьесберегающих технологиях. Это комплексные программы оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни, согласованные с их личной заинтересованностью. Это

физическое развитие детей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребёнка.

Вообще говоря, фитнес-понятие очень ёмкое. В дословном переводе это означает быть в хорошей форме. Можно сказать, что это общая физическая подготовленность организма человека. В узком смысле-это оздоровительная методика, включающая в себя физические тренировки. В более широком смысле-это образ жизни современного успешного человека. И действительно, фитнес приобретает всё большую популярность. Разнообразие его видов позволяет каждому выбрать направление себе по душе. Будь то аэробика, хип-хоп, стретчинг, зумба или множество других вариантов. Занимаясь этим «модным» видом физической культуры, учащиеся чувствуют себя современными, идущими в ногу со временем, что повышает их самооценку и приучает считать здоровый образ жизни правильным и единственно возможным.

Правильнее отнести выше изложенное утверждение к воспитанникам среднего и старшего школьного возраста. Если же говорить о дошкольниках и младших школьниках, то обычно их отношение к собственному здоровью зависит от правильного воспитания в детстве, а также от эмоционального и морального состояния на физкультурно-оздоровительных занятиях [1]. И здесь на первое место опять выступает детский фитнес методики преподавания которого позволяют создать максимально комфортную среду на занятиях. Не требующие высоких показателей и сдачи непосильных нормативов, а опирающиеся на индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка. Начиная выбором подходящего конкретному ребёнку направления фитнеса до развития его личных способностей и осуществления именно его потребностей, а не достижения рекордных результатов. На

первое место на занятиях по детскому фитнесу выходит приобщение и, образно говоря, приучение к здоровому образу жизни как к норме жизнедеятельности. Поэтому вполне целесообразно использовать это физкультурное направление для реализации оздоровительной деятельности детей как в структуре дополнительного образования, так и при создании спортивных клубов на базах любых образовательных учреждений. И конечно же более продуктивным будет результат задуманной деятельности, если начать прививать любовь к здоровому образу жизни как к норме с самого рождения. Мы же как педагоги должны начинать внедрение детского фитнеса как предмета уже с детского сада. Именно тогда этот образ жизни, эта модель поведения, этот выбор будет для детей естественным и единственно возможным. Как принятие пищи или сон, так и ведение здорового образа жизни, физическая активность будет для них естественной потребностью. Выбрав себе по душе одно или несколько из направлений фитнеса, ребёнок пронесёт эту привычку через всю свою жизнь и, став родителем, в своё время будет применять знания и умения, полученные на занятиях по детскому фитнесу и к своим детям. Таким образом мы осуществим наш замысел привития любви к здоровому образу с самого рождения. В этом нам помогут наши же ученики, которых мы обучили и воспитали, начиная заниматься с ними детским фитнесом с младших групп детского сада. Результатом предложенного подхода будет череда здоровых, физически активных, ориентированных на успех поколений. Передающих опыт культуры физической, опыт культуры здорового и активного человека в рамках каждой семьи, в рамках социума, в пределах всей нашей любимой и необъятной Родины.

Список использованной литературы

1. Каратаев А.С. «Культура здорового образа жизни». Материалы международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум», 2013
2. Путин В.В. О здоровье в рамках Послания президента РФ от 12.12.2012
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Новокузнецк, 2011) / Под ред. И. Л. Левиной. – Новокузнецк, 2011. -238 с.
4. Эйдельман Л. Н. «Проблемы оздоровительной деятельности в учреждении дополнительного образования детей». Журнал «Мир науки, культуры, образования», №2, 2012.