**Здоровьесберегающие технологии**

**на занятиях спортивной аэробикой**

Здоровье  –  ценность  не  только  для  каждого  человека,  но  и  для  общества  в  целом. Современная  школа  требует  от  школьников  значительных  физических  и  психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у  70% детей  в  возрасте 7-18  лет.  Количество  здоровых  детей  всего  около  3%.  Наиболее распространенными  являются  заболевания  органов  дыхания,  патология  костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. За годы обучения в школе возрастает число нарушений  зрения,  осанки,  расстройства  центральной  нервной  системы  детей  с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала.

Здоровьесберегающие  технологии  -  это  совокупность  приемов,   способов  и  методов организации  учебно-воспитательного  процесса  без  ущерба  для  здоровья школьников. Цель здоровьесберегающих  технологий  обучения  –  обеспечить  школьнику  возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения  и  навыки  по  здоровому  образу жизни,  научить  использовать  полученные  знания  в повседневной жизни.

Отделение спортивной аэробики ДЮСШ №5 г. Иркутска работает, применяя здоровьесберегающие технологии. В рамках спортивно-оздоровительных занятий проводятся многие мероприятия, укрепляющие здоровье детей.

Физическое  воспитание  –  неотъемлемая  часть  современной  системы  образования. Физическая культура в спортивной школе  служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к жизни. В современной спортивной школе, на мой взгляд,   отличительной и  главной  особенностью тренировочного процесса должен  стать  приоритет  здоровья.  Сегодняшнее спортивно-оздоровительное занятие – это не столько погоня  за  результатами,  сколько кропотливая  работа  тренера  и родителей  над  укреплением  здоровья  детей.  На  занятиях  необходимо  учитывать  желание, настроение,  темперамент  каждого  ребенка  и  каждого  учить  саморегуляции,  адаптации, релаксации. Тренировка  не только для мышц, но и для мозга.

Спортивная аэробика считается одним из оздоровительных видов гимнастики. Этот вид спорта позволяет  сделать занятия физической культурой более привлекательными и интересными. Музыкальное  сопровождение  оказывает положительное  влияние  на  психическое  и  эмоциональное   состояние  детей.  Комплексы аэробной  гимнастики содержать  упражнения,  которые  помогают решать задачи каждой части спортивно-оздоровительного занятия:

-  вводная  часть или разминка  –  это  упражнения,  способствующие  разогреванию  мышц  и  суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;

-  основная  часть  –  это  упражнения,  направленные  на  комплексное  развитие  двигательных качеств необходимых аэробисту,  тренировку  опорно-двигательного  аппарата,  сердечно-сосудистой  и  дыхательной систем;

-  заключительная  часть  –  это  упражнения  релаксационного  характера,  которые  позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

При спортивной подготовке детей  я использую разнообразные направления и виды  аэробики:

-    танцевальная аэробика, на занятиях разучиваются  элементы  танцев  различных  стилей, обогащают  двигательный  опыт  и  повышают  культуру  движений.  Танцевальная  аэробика привлекательна,  эмоциональна  и  высокоэффективна  для  развития  координационных способностей;

-  степ-аэробика позволяет   комплексно  развивать у  занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный  аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную  и  нервную  системы;

- тай-бо – это аэробика с элементами таэквондо и бокса, даёт работу всем мышцам, улучшает реакцию и способствует минимизации детского стресса;

-  силовая аэробика позволяет не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

На занятиях спортивной аэробики дети учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относиться к занятиям творчески. Спортивная аэробика – это зрелищный вид спорта, что позволяет широко использовать его при проведении праздников и мероприятий.

Занятия спортивной аэробикой – это один из мощнейших способов борьбы с гиподинамией, так как ребята на занятиях активно двигаются. В дни, свободные от занятий в спортивной школе, воспитанники выполняют домашние задания: это может быть заданный комплекс упражнений или творческое задание (придумать танец или комбинацию под заданную музыку).

Для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание уделяется восстановительным упражнениям, в частности, релаксации. Как правило, высокий уровень мышечного напряжения у детей проявляется в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения проводятся под спокойную музыку (звуки природы). Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. В своей практике я использую следующие релаксационные  упражнения:

Упражнение “Апельсин”

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.) “Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”. Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой.

Упражнение “Мышечная релаксация по представлению”

1 этап: лечь удобно и расслабиться.

2 этап: прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем: дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь как можно удобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

Релаксационные настрои

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас “надувают”и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе… ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня вы много занимались, тренировались и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза). Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза). А нежный свет течёт дальше по груди …, по животу  … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными, после спортивного занятия чувствуют себя бодрыми.

Большое значение для здоровья детей имеет закаливание. Воздух и солнце - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям. Я стараюсь по возможности (учитывая погодные условия) проводить занятия, оздоровительный бег, показательные выступления, соревнования и эстафеты на свежем воздухе.

Контроль за здоровьем обучающихся на отделении спортивной аэробики ДЮСШ №5 г. Иркутска  осуществляется за счёт сотрудничества с областным врачебно-физкультурным диспансером. Два раза в год дети проходят комплексную диагностику физического здоровья.

Ещё одна реализующаяся  в рамках наших занятий здоровьесберегающая технология – это технология обучения здоровому образу жизни. Провожу индивидуальные консультации и родительские собрания, на которых беседуем о здоровом питании; о том, как правильно кормить ребёнка перед занятием; даю рекомендации по организации чёткого распорядка дня.

В целях предупреждения несчастных случаев регулярно провожу лекции с детьми на тему “Безопасность и здоровье каждого”, знакомлю детей с техникой безопасности и правилами поведения на занятии, с правилами личной безопасности, проверяю знания правил дорожного движения.

Отражение своей внешности — важнейшая часть физического Я личности, а также социального и психического Я личности, Я личности в целом. Внешность позволяет расширять свое влияние, самоутверждаться. И хорошее здоровье, и привлекательная внешность имеют большую инструментальную ценность. Оценка собственной внешности оказывает существенное влияние на многие стороны жизни и деятельности человека: от ситуативного поведения до постановки жизненных целей и выбора профессии. Удовлетворение или неудовлетворение потребности иметь привлекательную внешность входит составной частью в физическое благополучие личности, обусловливая тем самым полноту, уровень всего субъективного благополучия личности. Занятия спортивной аэробики способствуют формированию адекватной самооценки. Проблемы стеснительности, зажатости, неуверенности выражаются в позах, осанке и походке. Поэтому двигательное высвобождение сдерживаемых эмоций позволяет телу распрямляться, дыханию освобождаться, способствуя, тем самым, процессу самопринятия. «Когда мы начинаем лучше осознавать своё тело, мы лучше понимаем и принимаем самих себя» (Б. Бейнбридж Коэн). Помимо этого, на занятиях дети учатся «самопрезентации», так как уверенность и выразительность выполнения программы, представительность и контактность со зрителем – это один из важнейших критериев исполнительского мастерства в спортивной аэробике.

Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физическое развитие детей» и применение в своей работе здоровьесберегающих  технологий, мы достигли следующих результатов:

- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости.

- повышение уровня физического развития  детей, физической работоспособности, общей выносливости.

     - развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

Планирую и в дальнейшем, на этапе начальной подготовки  и учебно-тренировочном этапе, продолжить работу по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей.