

***«Обучение современным
оздоровительным методикам»***

Басанец Николай Петрович,
учитель физической культуры

МБУ Гимназия №35

г. Тольятти

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

- ◆ ритмическая (аэробная) гимнастика,
- ◆ атлетическая гимнастика (силовая аэробика),
- ◆ шейпинг,
- ◆ степ-аэробика,
- ◆ аквааэробика.

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика)

- ◆ это разновидность оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерыва, без пауз и остановок для объяснения упражнений).
- ◆ Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность.

Аэробика

- ◆ - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела.
- ◆ Главное, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.
- ◆ При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция 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.
- ◆ Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, и др.

Шейпинг

- ◆ Современная оздоровительная система, оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма.
- ◆ Благоприятно сказывается на всем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют скелет, придавая всей фигуре стройную осанку.

Степ-аэробика

- ◆ один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».
- ◆ Степ-аэробика - это система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой. Обычная высота степ-платформ 15-30 см (для начинающих - 15-20 см), ширина - около 50 см. Платформы изготавливают из плотного полиэтилена, который выдерживает нагрузку около 600 кг. Выполняя под музыку различные шаги (подъем-спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движения, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке.
- ◆ Упражнения на степ-платформе довольно просты, их могут выполнять люди разного возраста и уровня физической подготовленности. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

Аквааэробика

- ◆ это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. Водная среда не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.
- ◆ Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развивает физические качества; повышает уровень работоспособности.

Силовая аэробика (атлетическая гимнастика)

- ◆ Основу силовой аэробики составляют всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами), жимы, приседания, наклоны и др.
- ◆ Главная задача - развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, развивая нужные группы. Силовые упражнения могут чередоваться с аэробными, упражнениями для сердечно-сосудистой системы (к примеру, в течение 4 мин выполнение упражнений с гантелями, следующие 4 мин - бег на месте).

Физическая культура

- ◆ *одна из главных составляющих здорового образа жизни. Об этом известно давно и написано очень много. Но что нужно для того, чтобы осознали это все и занимались физкультурой с детства и регулярно. Этому способствует физическое воспитание.*

Урок физической культуры

- ♦ единственный урок в школьном расписании, позволяющий хотя бы частично скомпенсировать статические и психологические нагрузки, которые испытывает современный школьник в процессе обучения.

*И вот тут мои уроки –
Радость телу и душе -
Повышают жизни токи,
Крепят мускулы в тебе.
И скажу я по секрету
(Я хотя какой секрет?),
Готов крикнуть всему свету,
Что важней уроков нет!*

*Без игры мои уроки,
Как без хлеба бутерброд.
Игр подвижных разных много,
На уроках тебя ждёт.
В них и ловкость, и смекалка,
И веселье, и задор.
Всем порой бывает жарко,
Так горит игры костёр.
Но придерживаться правил
Должен ты в игре любой.
Ты нарушил, я поправил -
Есть в игре закон такой*

Одно из направлений моей деятельности

- ◆ - это изучение и внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий, обеспечивающих развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Цель урока с оздоровительной направленностью

- ◆ - достижение здоровья естественным путем с учетом интересов, желания учащихся, с помощью как традиционных, так и нетрадиционных средств и методов, используемых в соответствии с предлагаемой программой на уроках физической культуры и в самостоятельной работе школьника.

Мой принцип в работе

- ◆ «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж. Ж. Руссо

Задачами формирования здорового образа жизни являются:

- ◆ организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения
- ◆ научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
- ◆ воспитание культуры здоровья
- ◆ развитие творческих способностей
- ◆ мотивация на здоровый образ жизни
- ◆ научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни
- ◆ внедрение инновационных педагогических технологий
- ◆ принятие участия в научно-практических конференциях

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- ◆ проведение спортивно-массовых мероприятий в течение учебного года;
- ◆ секционные занятия;
- ◆ участие в президентских состязаниях, в олимпиаде по физической культуре, конкурсах
- ◆ эмоциональный климат на уроке (“Хороший смех дарит здоровье”, эмоциональная мотивация в начале урока)
- ◆ создание ситуации успеха на занятиях;
- ◆ летний профильный отряд со спортивно-оздоровительной направленностью «Олимпиец-77»;