

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования для детей»

Октябрьского района г. Саратова

410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, 7, тел.: 8(8452)29-31-24,

Статья

на конференцию

«В потоке методик и технологий»

**«Досуговая деятельность в объединении «Оздоровительная аэробика «Ритм» на
базе подросткового клуба «Атлет»**

Педагог дополнительного образования

Грушко Надежда Сергеевна

Саратов 2023

Содержание

1. Введение	3
2. Основная часть	4
3. Заключение	6
4. Список литературы	7

1. Введение

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. выявилась огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождения нации. Остро назрела необходимость усиления роли дополнительного образования в решении проблемы, повышении уровня здоровья детей и подростков. Поскольку после школьных уроков появляется реальная возможность заняться активной двигательной деятельностью.

Современный подростковый клуб по месту жительства - это максимально приближенное к месту проживания сообщество детей, подростков и взрослых, объединенных общими интересами и деятельностью, способствующей их самореализации. Привлекательность клубов по месту жительства для детей и подростков заключается в удобном режиме работы, близости к дому, интересных занятиях физкультурно-спортивной направленности, разнообразии предлагаемых форм проведения досуга, неформальном общении со сверстниками.

Речь пойдет об объединении физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная аэробика «Ритм» на базе подросткового клуба «Атлет» по месту жительства в Октябрьском районе г. Саратова.

Важнейшим направлением в работе подросткового клуба «Атлет» лежит активное приобщение детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.

2. Основная часть

В подростковом клубе уделяется большое внимание формированию навыков здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья должно начинаться сегодня именно со здоровья, и в первую очередь детей и молодежи. Поэтому в сложившихся социально-экономических условиях педагог дополнительного образования и подростковый клуб могут принять активное участие в формировании активного субъекта путем развития его творческих способностей, воспитания у каждого учащегося ценностей физической и духовной культуры, что будет способствовать повышению уровня здоровья и формированию здорового образа жизни в частности и его социализации в целом.

В объединении приобщение к спорту осуществляется через психолого-педагогическое сопровождение воспитательного процесса.

Задачами данного направления являются:

1. Профилактика асоциального поведения детей;
2. Формирование духовно-нравственных качеств личности детей;
3. Профилактика употребления наркотических средств и иных психоактивных веществ среди детей.

Они реализуются по средствам:

- бесед, час здоровья проведённых медицинским работником: «О вреде наркотиков, курения, употребления алкоголя», «Мы не курим и вам не советуем!», «Значение спорта в жизни человека» «Клуб – территория здоровья»;
- просмотра видеороликов «Скрытые вопросы. Алкоголь и едкий дым», «Даешь – ЗОЖ», «Влияние спорта на здоровье человека», презентаций «Твой выбор»;
- викторины «Здоровым быть модно!», «Вредные привычки и их последствия для организма», «Мы за ЗОЖ!», «Все о спорте!».

Большое место в объединении отводится пропаганде правильного питания и формированию навыков гигиены.

Задачей данного направления является выработка и укрепление гигиенических навыков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Проводятся:

- беседы «Детям о личной гигиене», «Правильное питание», «Здоровая еда – здоровое поколение», «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться», «Чтоб всегда красивым быть, надо...», «Хотим, чтобы стало модным- здоровым быть и свободным!»;
- викторины «Помощники здоровья», «Вредные и полезные привычки»;
- практические занятия «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»;
- конкурс рисунков: «За здоровый образ жизни», «Витамины вокруг и на столе».

Задачей педагога дополнительного образования является осознание ребенком ценности человеческой жизни, воспитание представления о правилах поведения в дополнительном, образовательном учреждениях, дома, на улице, в населенном пункте, в общественных местах, на природе.

Проводятся:

- занятия и соревнования с использованием знаков по правилам дорожного движения вместе с инспектором ГИБДД;
- инструктажи для детей: «Правила пожарной безопасности», «Правила поведения детей при прогулках и походах», «Правила при поездках в автотранспорте», «Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий», «Правила безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи пострадавшим на воде», «Первая помощь при солнечном и тепловом ударе» и др.;
- беседы: «Безопасность в доме», «Правила поведения с незнакомыми людьми», «Правила поведения на льду».

В объединениях клуба уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной деятельности:

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- расширение знаний о разных видах спорта.

Для этого проводятся:

- спортивные игры на площадке и в помещении;
- подвижные игры на свежем воздухе; эстафеты; посещение бассейна;
- спортивные праздники: «Малые олимпийские игры», «Юмор в спорте важен, не

спорьте», «Здоровье – смолоду»; спортивные соревнования, веселые старты, эстафеты.

Спортивные праздники помогают развить у детей ловкость и смекалку, различные двигательные способности и реализуют потребность в двигательной активности, приобщают учащихся к здоровому образу жизни.

3. Заключение

Досуговое время подрастающего поколения оказывает огромное влияние на познавательную и физическую деятельность детей и подростков.

Грамотно организованный досуг позволяет детям узнавать новое в спорте, науке, искусстве. Занятия в объединении «Оздоровительная аэробика «Ритм» и спортивные мероприятия, праздники, соревнования укрепляют физическое, психическое, нравственное здоровье детей, формируют стремление к здоровому образу жизни.

Сегодня как никогда актуальна проблема овладения детьми и подростками способами организации своего свободного времени, умением содержательно, интересно и с пользой для здоровья проводить свой досуг.

4. Список литературы

1. Горбунова Н.А. «Школьный лагерь» Волгоград, 2003
2. Гузенко А.П. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Волгоград: Учитель, 2007
3. Дракина И.К., Горбунова С. «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» Омск, 2005
4. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».
/Спб:1995/.
5. Караковский В.А., Новикова Л.И. «Воспитание? Воспитание... Воспитание!» М.,1996
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы.
/М.:ВАКО, 2008/
7. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
8. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
9. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
10. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

Интернет-ресурсы

1. <https://xn--4-6tbv.xn----8sbafcoeer1c5bfp.xn--90ais/%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0->

%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8
%D1%8F-

%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F

2. <https://sch6frolovo.ru/Special/mto/zdorovie.doc>

3. <https://iro23.ru/sites/default/files/2020/17.metod-rekom-chas-duhovnosti-2021-2022-uch.god.pdf>