**Поиск и внедрение в учебно - тренировочный процесс здоровьесберегающих технологий**

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей являются актуальной проблемой современности.

Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России.

В последнее десятилетие педиатры, гигиенисты, антропологи с большой тревогой отмечают особенно резкое ухудшение физического развития и других критериев здоровья, двигательной подготовленности. Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). На втором ранговом месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения (кариес, дискинезии желчевыводящих путей), диагностирующиеся более чем у половины детей. У многих дошкольников регистрируются отклонения со стороны системы кровообращения (систолический шум, нарушение сердечного ритма, тенденция к гипотонии), заболевания лор-органов. Отмечены негативные тенденции роста распространенности нарушений нервно-психического здоровья, а также значительное возрастание аллергопатологии.

Укрепление здоровья учащихся и пропаганда здорового образа жизни - цель моей профессиональной деятельности. Одним из средств решения поставленной цели являются здоровьесберегающие технологии, без которых не осуществляется учебно - тренировочный процесс в современной спортивной школе.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся.

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.

Спортивная аэробика считается одним из 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 содержат 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 спортсмену, тренировку опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

\* заключительная часть - это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстанавливаться после физических нагрузок.

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

* танцевальная аэробика. На занятиях разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащая двигательный опыт и повышая культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для координационных способностей.
* степ-аэробика позволяет   комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный  аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную  и  нервную  системы;
* 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 хореографии 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 в качестве показательных выступлений.

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 должен питаться спортсмен; 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.

Каждый год в нашей школе проводятся летние оздоровительные площадки, ходим в походы, ездим в летние оздоровительные лагеря.

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 учебно-тренировочном этапе, продолжить работу по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей.

Тему здоровьесберегающих технологий я постаралась более детально представить на Всероссийском конкурсе среди работников образования в конкурсной работе: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях спортивной аэробикой».

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике Кузьмина Е.А.

Июнь 2023 г.