

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»**

**Спортивно-технический отдел**

Из опыта работы организации учебного процесса  
физкультурно-спортивной направленности системы  
дополнительного образования (на примере детских  
объединений: «Спортики», «Детский фитнес»)

**Подборка лайфхаков для мотивации учащихся  
на спортивных занятиях**

**«Дорога в спорт – дорога в жизнь!»**

(для педагогов)

Разработал  
педагог дополнительного образования  
*Кокарева Татьяна Валерьевна*

## **Дорога в спорт – дорога в жизнь!**

Работая 30 лет в Доме детского творчества Железнодорожного округа города Курска по физкультурно-спортивному направлению, хочу поделиться опытом работы в своих детских объединениях. Веду две программы, в трех возрастных категориях. Для детей 4-6 лет - «Спортики»; для учащихся начальной и средней школы - «Детский фитнес».

Начиная с самого раннего возраста дети должны находиться в среде активного развития умственных и физических способностей. Часто, родители не считают серьезным и обязательным без медицинских рекомендаций физически развивать ребенка. А ведь занятия спортом укрепляют иммунитет и нервную систему, помогают ребенку гармонично развиваться. Занятия спортом приучают к дисциплине, формируют характер, развивают силу воли, учат ставить цели и достигать их. Мышечные нагрузки обеспечивают общее развитие, тренировку основных физиологических функций.

Положительное влияние на организм ребенка может быть достигнуто при грамотном дозировании мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха.

Спорт - это не только физическое развитие, но и физическое воспитание. Что такое физическое воспитание? Это - передача способов и знаний для физического совершенствования и разностороннего развития личности, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья. Всем известная формулировка. А что входит в понятие «разностороннее развитие личности»? Это телесное здоровье, психические способности, социальное развитие и духовная составляющая личности.

Как на занятиях «зацепить» внимание и интерес малышей? Ведь это определенные трудности, усталость - для многих непривычная.

1. Для детей дошкольного возраста занятие проходит динамично, с быстрой сменой заданий, не более 5 минут на прыжки или работу с гантелями, упражнения на матах, на тренажерах или с мячом. В качестве отдыха использую игровые минутки. Игры, обязательно, подвижные групповые, чтобы дети запоминали правила, чувствовали команду, учились побеждать и проигрывать - понимая ответственность за свой результат, учились принятию чужого успеха. Все эти моменты очень важны в самом начале становления личности.

2. На занятии в средних и старших группах приоритеты остаются прежними - здоровье и физическое развитие. Но, важным фактором развития интереса к занятиям становится преодоление трудностей – преодоление себя. Сложные упражнения, помогающие ребенку превозмочь свои базовые возможности, приносят удовлетворение по окончании тренировки. Небольшая хитрость: «Внимание, сейчас будет трудно!» - фраза, которая концентрирует внимание и интерес, активируя способности и возможности ребенка. Результат и эмоции по окончании задания увеличиваются в разы.

И конечно, самое важное и обязательное в работе с детьми – это индивидуальный подход. Помогать, учить, стимулировать, хвалить и любить

каждого ребенка – основная истина для любого педагога так как, успех ребенка – это успех педагога!

**3.** Преподавание спортивных направлений, особенно фитнеса, в рамках дополнительного образования, не должно походить на школьные уроки физкультуры и ограничиваться только упражнениями. Я ухожу от стереотипа, что спортивные занятия нужны только для развития физических возможностей и способностей. Моя задача - поселить в сердцах детей любовь к спорту. Для того, чтобы это произошло, я максимально стараюсь разнообразить учебный процесс: физические нагрузки чередую с игровыми моментами и творчеством, полезной для них информацией и социальными знаниями.

**4.** На своих занятиях я ребятам рассказываю о здоровом питании - это очень важная и нужная тема. Считаю, что как таблицу умножения, дети должны запомнить вредные и полезные продукты, учиться беречь и заботиться о своем здоровье с детства. Малышам на занятии показываю упаковки популярных товаров, которые не желательно употреблять: чипсы, сухарики с вкусовыми приправами, кока-колу, все лимонады и газосодержащие напитки, копченые сыры, жвачку, покупные соки, фастфуд, колбасные изделия, снеки. Объясняю, почему они такие вкусные. Параллельно показываю полезные продукты: молочную и кисломолочную продукцию, фрукты, овощи, крупы, рыбу, бобовые.

С учащимися начальной школы рассматриваем состав и учимся читать на этикетке содержание вредных веществ: подсластителей, красителей и ароматизаторов.

С ребятами из средней школы изучаем понятия: генно-модифицированные продукты, продукты, содержащие канцерогены, мутагены, консерванты; разбираемся, чем вредны для здоровья трансжиры, растительные жиры. Объясняю, как эти вещества влияют на организм. И вся информация подается ненавязчиво, не в форме нравоучений, запрета, а так, чтобы дети поверили и поняли. Для закрепления знаний ребята готовят сообщение о том или ином вредном продукте.

**5.** Так же на занятиях, в минуты отдыха, говорим об олимпийских видах спорта, знаменитых спортсменах и их истории становления, какими качествами должен обладать спортсмен. Рассуждаем, почему нужно заниматься спортом и выбирать путь здорового образа жизни (тоже не под запись в тетрадь).

**6.** Важной частью жизни детского объединения является воспитательная работа. Это - встречи и открытые занятия для родителей, дискотеки, прогулки в парк «Боева дача», ставшие традицией по окончании учебного года.



Долгожданный поход. Великолепное место для дружеских прогулок и развлечений. С ребятами играем в бадминтон, мяч, кормим уток на городском пляже, качаемся на качелях, вспоминаем смешные истории, происходившие в учебном году, говорим о безопасности во время летних каникул: вблизи водоема, на детских площадках. Повторяем правила поведения в лесу и общественных местах, необходимость соблюдать безопасность в отсутствии взрослых.







Ребятам очень нравятся наши походы. Всегда ждут и спрашивают, что будет в следующий раз. Детское объединение ведь не зря так называется. Оно должно объединять ребят. Учить дружить, трудиться, помогать друг другу. Учить мириться с особенностями характера каждого ребенка в группе и уметь вести себя так, чтобы было комфортно окружающим.



*Парк культуры и отдыха «Юность»*



*Занятия на площадках парка*

Осваиваем хоккей с мячом, играем в догонялки, прыгаем, бегаем и, конечно, много фотографируемся.



*Походы на стадионы школ Железнодорожного округа*



*Стадион школы №15*





*Праздничные чаепития и дискотеки*





Творческие часы, на которых ребята тренируются, ни много ни мало, в актерском мастерстве, проводят подготовленные дома задания для всей группы.



Проводим конкурсы, эстафеты, соревнования.



## Патриотические минуты.



7. На каждом занятии я объявляю «личное время», когда каждый занимается, чем хочет! Можно взять любую игру (бадминтон, мячи, фитбол), дополнительно позаниматься на тренажерах, попрыгать на скакалке или резиночке, покрутить обруч, или просто полежать на матах.



Детское объединение - это не только проведение занятий по учебной программе, но и социальный институт, являющийся частью жизни ребенка, помогающий развиваться, учиться и приобретать разносторонний опыт. Главная задача педагога - это сделать свои занятия интересными, разнообразными, неожиданными. Не бояться выходить за рамки стандартов. Создать среду дружеского общения, реализации своих возможностей и потребностей. Дать те знания, навыки, которые сформируют любовь к спорту, активному и здоровому образу жизни, увлекут ребенка и направят в страну успеха и здоровья.