

Колесова Земфира Егоровна

Воспитатель СПО

ГБОУ ВО Высшая школа музыки РС(Я)

(институт) им В.А.Босикова

Г.Якутск Республика Саха (Якутия).

Часы здоровья

Целью нашей работы является организация досуга ребят, расширить круг их интересов и пропаганда здорового образа жизни.

Для этого вариантом проведения мы выбрали занятия в спортивном зале школы в вечернее время после основных учебных занятий. Занятие спортом развивает волю, стремление к победе, уверенность в себе.

Высокий уровень нагрузки в школе, занятие самоподготовкой по специальности утомляют детей. Поэтому эта проблема стало нашей первоочередной задачей в работе с подростками- музыкантами. Регулярные физические упражнения в этом возрасте особенно важны по причине активных физиологических изменений в организме подростка. В то же время регулярные занятия помогают подросткам формировать себя крепким и сильным, сохранять правильную осанку и меньше болеть.

Воспитатели СПО (среднего профессионального образования) посоветовавшись, совместно решили проводить спортивные дни. Для этого составили план спортивного занятия еженедельно, исходя от расписания обучающихся. Кроме учебных занятий у них по расписанию стоят занятия в духовом оркестре 3 раза в неделю, репетиции в симфоническом оркестре 2 раза в неделю. Решили проводить в неделю один раз, по четвергам. Согласовали график занятий с куратором по физической культуре Халгаевым Дмитрием Васильевичем. и с начальником воспитательного отдела Семеновой Олимпиадой Ивановной. Дежурные воспитатели по четвергам обязались проводить в спортивном зале школы увлекательные занятия спортом.

Занятие включает в себя спортивные упражнения, прыжки, элементы растяжки, бега, спортивные игры волейбол, баскетбол. Спортивный день «Часы здоровья» под девизом «В здоровом теле здоровый дух» подростки восприняли с большим азартом. В каждый четверг, одев спортивную форму с 19.00 – 20.30 ребята занимались в спортзале. Специально подобранный

комплекс упражнений, направленный на определенные части тела понравились подросткам. Иногда они предлагали свои упражнения. Каждый четверг стал самым ожидаемым днем для них. Благодаря многообразию упражнений каждый нашел то, что ему нравится.



Наши "Часы здоровья" под девизом "В здоровом теле - здоровый дух" 4,5,18,31
КОТТ. 15.12.2021 г.



ЛФК, СПО, 19.10.2022



Среди воспитателей СПО есть отличные тренеры Павлов Павел Дмитриевич и Колосов Аркадий Васильевич которые имеют высшее спортивное образование. Как тренеры они стали не только наставниками, объясняющими технику выполнения упражнений, но и другом с которым можно обсудить текущие события.

Занятия спортом, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья сыграли большую роль в формировании отношения подростка к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни.