Обобщение педагогического опыта работы
педагога дополнительного образования МБУДО ЦДТ
Колола Никиты Игоревича,

**Тема: «Формирование гармонично развитой личности
посредством занятий в спортивных секциях»**

*В данной статье описывается деятельность
педагога дополнительного образования по воспитанию
гармонично развитой личности ребенка*

В современной социально-культурной ситуации имеется проблема состояния здоровья и физического развития у детей. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, является формирование выносливого, здорового, крепкого, сильного, закаленного, жизнерадостного, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной творческой деятельности. Это и является важнейшей задачей правильного физического воспитания.

Физическое воспитание содействует: укреплению здоровья, закаливанию организма. Целью современного физического воспитания является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, создания условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья, дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Регулярные тренировки строятся по общепринятой структуре, состоящей из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной).

Я, как педагог дополнительного образования, веду две секции «Бадминтон» и «Русская лапта».

Лапта - старинная русская народная командная игра с битой и мячом. Она известна на Руси еще с незапамятных времен. Еще во времена Петра 1 лапта была любимейшей молодецкой забавой. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Обучение русской лапте способствуют формированию общей культуры движений детей и подростков, развивают и совершенствуют определенные двигательные качества, тем самым решая не только образовательные, но и оздоровительные задачи, приобщая детей и подростков к ведению здорового образа жизни.

 Бадминтон – один из самых доступных видов спорта, хотя и является олимпийским. Это захватывающая интересная игра, помогающая получить положительный эмоциональный заряд. Ей присущи высокая скорость передвижения игроков, их быстрые и внезапные действия, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, немедленная оценка результатов спортивной борьбы. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Физическое развитие – один из показателей здоровья, естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека.

Регулярные тренировки позволяют человеку стать более устойчивыми к стрессу, улучшают качество сна, уверенность в себе, физическую выносливость, укрепляют организм, уменьшают вес.