



**Киекбаев**

**Вадим Зинатович.**

Военный воспитатель ГПК «Наследие»  
 МАУДО «Дворец пионеров и  
 школьников г. Орска»,  
 - Стаж педагогической работы  
 – 8 лет  
 - Стаж работы  
 во Дворце пионеров – 8 лет

Работает по ДООП:  
 «Кадетский класс  
 правоохранительной направленности»  
 Направленность –  
 Военно-патриотическая  
 Срок реализации программы – 5 лет  
 Возраст обучающихся  
 – 11-16 лет.

**«Формирование культуры здорового образа жизни  
 кадет на занятиях ОФП»**

**Опыт работы Киекбаева С.П., военного воспитателя ГПК «Наследие»**

Кадетское воспитание – это строго согласованная с общими началами российского государственного устройства система развития личности ребенка с целью подготовки его к службе Отечеству на гражданском и военном поприще, выполняемая подготовленными специалистами в условиях интерната с военизированным укладом жизнедеятельности и раздельного обучения.

Главными же задачами кадетского обучения является развитие патриотизма, физических и творческих способностей, формирование личностной культуры ребенка, это все достигается через организацию дополнительного образования.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Общая физическая подготовка - система занятий физическими упражнениями, которая способствует приведению организма к хорошей физической форме.

В основе ОФП может быть любой вид упражнений (в этой программе: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, подвижные игры, спортивные игры).

В процессе овладения спортивно-оздоровительной деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятий по ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Соблюдая все требования, была разработана ДООП «Физическая подготовка для кадет»

Для обучения двигательным действиям используются занятия:

- в форме круговых тренировок;
- в форме игровой деятельности, веселых стартов;
- соревнований, направленных на развитие определенных физических качеств.

Для развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости у кадет использую на занятиях один из модулей проектной деятельности: игровые формы работы («Веселые старты», «Богатырские игры»).

Для выявления уровня физической подготовленности, в начале и в конце года учащиеся сдают контрольные тесты, которые определяют следующие физические способности:

- скоростные – бег 30м,
- координационные – челночный бег,
- скоростно силовые – прыжок в длину с места,
- на выносливость – бег 1км,
- на гибкость – наклон вперед из положения сидя,
- силовые – подтягивание.

Сдача нормативов позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно – воспитательного процесса.

Эти данные могут служить мерилем правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на новый учебный год.

Оценочные показатели физического развития и двигательной подготовленности кадет заносим в таблицу «Мониторинг учебных нормативов по усвоению умений и навыков по ОФП», которая используется в дальнейшем на втором и третьем уровнях.

Третий уровень предполагает, формирование интересов к определенным видам двигательной активности у кадет и выявляет предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор), участие в соревнованиях, как внутришкольных, так и городских по общефизической подготовке.

В форме проектной деятельности использую модуль «Физическая активность»:

- спортивный квест (развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение занятий о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности),

- творческий проект «Игротека» (развитие интереса к различным видам спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, расширение знаний о различных видах подвижных игр).

На развитие физических качеств используются круговые тренировки, тренировки для развития быстроты и прыгучести, тренировки для развития гибкости и координации, тренировки для развития скоростно – силовых качеств и выносливости в форме соревнований.

В процессе изучения у кадет формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, кадеты приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Кадет начинает понимать, что чтобы чего-то добиться в жизни, необходимо быть крепким и здоровым, а поэтому надо укреплять свое здоровье, преодолевая трудности и воспитывая свой характер, через занятия ОФП.

Ожидаемые результаты сполна оправданы у кадет улучшается функциональное состояние организма (ребенок может уже справиться с большей нагрузкой и чувствовать себя хорошо), заметно повышается физическая и умственная работоспособность, меньше болеет. Родители и дети начинают понимать о необходимости и целесообразности занятий. Ребенок будет крепким и здоровым, а значит умным и рассудительным.

И девиз кадета «Кадетом не слыть, а быть» становится значимой.

