

**Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр «Горизонт»**

142280 Россия г. Протвино Московская обл. ул. Гагарина д.2 А тел. 74-48-76 тел.факс 74-56-16

**Методическая разработка
«ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К
ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ
САМОИЗОЛЯЦИИ».**

Педагог дополнительного образования

отделения ОФП

Ершова Елена Альбертовна

Протвино 2020 год

#Наше Подмосковье – #Мы рядом.

Спорт для детей в условиях самоизоляции – тема наиболее актуальная в наши дни. Мир перестроился: многие образовательные программы теперь реализуются в он-лайн формате. Дети стали больше находиться дома, физическая активность у всех существенно снизилась.

Но даже в условиях самоизоляции существует возможность привлекать детей к занятиям спортом и даже усиливать у них интерес к спортивному совершенствованию.

Несмотря на ограниченное пространство квартиры или дома, для выполнения предлагается не только эффективная, но и интересная система упражнений, которая позволит детям вести спортивный образ жизни и оставаться здоровыми.

Актуальность: в связи со сложившимися условиями самоизоляции, дети стали не только меньше времени уделять занятиям спортом, но и гораздо меньше ходить пешком и просто двигаться. Все это может негативно отразиться на здоровье, особенно детском: растущему организму нужно постоянное движение для наиболее полноценного развития. Поэтому очень важно не забывать о необходимости сохранять активность в домашних условиях.

Благодаря использованию интернета и социальных сетей (таких как «ВКонтакте», «Instagram», «TikTok»; а также видеохостинга «YouTube») сейчас существуют отличные возможности обмена видео тренировок. Дети с удовольствием проводят свои собственные спортивные тренировки, а потом обмениваются своими видео по социальным сетям. Именно так в условиях самоизоляции и поступили обучающиеся в спортивном объединении «Акварель» (МАОУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт», город Протвино).

Для привлечения молодежи к занятиям спортом в условиях пандемии, воспитанникам групп ОФП «Акварель» были представлены следующие системы спортивных упражнений:

- 1) Спортивные челленджи;
- 2) Танцевальный флешмоб;
- 3) Спортивный квест;
- 4) Спортивный танец «TikTok».

Подростки, а так же родители детей младшего школьного возраста с удовольствием поддержали данную идею. Было заснято большое количество спортивных видео. Наибольшую популярность приобрели следующие категории: спортивный челлендж «планка»; спортивный танец TikTok, а также спортивный квест «разминка». Видео до сих пор продолжают поступать.

Даже пятнадцать -двадцать минут физической нагрузки в день позволяют укрепить организм, сохранить форму и хорошее самочувствие.

1. Спортивные челленжи.

Для обучающихся в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт», группы ОФП «Акварель», город Протвино предлагались следующие спортивные челленжи с пометкой #НашеПодмосковье #МыРядом. Фото и видео присылают все желающие принять участие в данных спортивных мероприятиях и показать, как они тренируются дома.

Причем, частоту и интенсивность входящих в спортивные челленджи элементов каждый участник может регулировать самостоятельно, исходя из своих возможностей и самочувствия. Также можно выбрать любое музыкальное сопровождение и время для проведения тренировки. Перед выполнением спортивных упражнений предлагается подготовить свободное пространство и надеть удобную спортивную одежду и обувь.

Участники спортивных челленджов (дословно с английского «challenge» переводится как «вызов»), проверяют на прочность себя, повторяют интересные спортивные вызовы на камеру и передают эстафету другим.



📍 ПРОТВИНО
Челлендж Планка «Акварель»
#НашеПодмосковье#МыРядом

- Челлендж «Планка»



ГОРДО ПРОТВИНО
Свиях пандемии "Акварель".



📍 ГОРОД ПРОТВИНО
Спорт в условиях пандемии "Акварель".
#НашеПодмосковье#МыРядом город...

Объединение групп:

<https://www.youtube.com/watch?v=Efg2Tm7NICM&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=KRJoihm6lL8&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=YyPllhR1Bnk&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=5hyIuJ1_g-I&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=JRqC6PgJSNk&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=1nCJB-ZKkyE&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=au20aq2PGt4&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=1XnfCv1lIBA&feature=youtu.be>

- Челлендж «Уголок»



📍 ГОРОД ПРОТВИНО

Группа номер 1:

https://www.youtube.com/watch?v=Ck8_vRU07As&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=1XnfCv1lIBA&feature=youtu.be>

- Челлендж «Отжимание»



Объединение групп:

<https://www.youtube.com/watch?v=lZrI6-Ja5aQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=pbXJxkkrEbQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=X3BCr-ta0TU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=A-M-lAs7IzY&feature=youtu.be>

- Челлендж «Колесо»

Группа номер 1: <https://www.youtube.com/watch?v=OxgM3bEcCs&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=g8M2QvMJgS8&feature=youtu.be>

- Челлендж «Мяч»

https://www.youtube.com/watch?v=uUmUAJ7F_gI&feature=youtu.be

- Челлендж «Обруч»

<https://www.youtube.com/watch?v=sY16PHnhNTs&feature=youtu.be>

- Челлендж «Присед» + «пресс»



Спортивный Челлендж «Наше
Подмосковье» «Акварель»...

https://www.youtube.com/watch?v=ToF7OP1_BHw&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=RPz4gjmOTqI&feature=youtu.be>

- Челлендж «Скакалка»



• ПРОТВИНО
«Акварель»
#НашеПодмосковье#МыРядом Челленд...

• ПРОТВИНО
Челлендж Скакалка «Акварель» город
Протвино #НашеПодмосковье#МыРядом Челленд...

• ПРОТВИНО
«Акварель»
#НашеПодмосковье#МыРядом Челленд...

<https://www.youtube.com/watch?v=BBQK8ob1KOM&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=zELq-DK3ZIg&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ibn2EnaCj9Y&feature=youtu.be>

2. Танцевальный флешмоб.

Флешмоб или *флэшмоб* (от англ. *flash mob* — *flash* — вспышка; миг, мгновение; *mob* — толпа; переводится как «мгновенная толпа») — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится. Флешмобы могут иметь не только развлекательную цель. Существуют недельные и месячные флешмобы, в рамках которых участники правильно питаются, отказываются от вредных привычек или начинают заниматься спортом.

Особенность танцевального флешмоба заключается в отсутствии импровизации в танце. Каждое движение заранее оговорено, спланировано и отрепетировано. Участники таких акций собственным примером мотивируют других на занятия спортом, танцами и способствуют формированию позитивного отношения к активному образу жизни.

Могут создаваться городские, региональные, областные и международные танцевальные флешмобы. Они могут проводиться как в онлайн, так и в офф-лайн форматах.

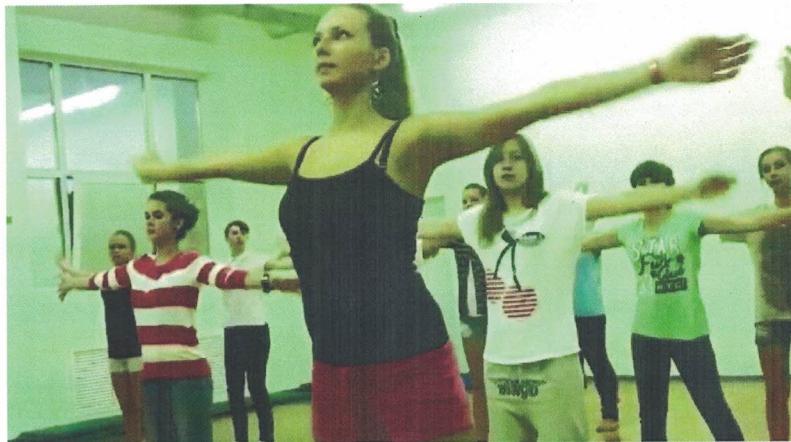
Автором данной разработки было подготовлена серия спортивно-танцевальных флешмобов, такие как флешмоб «Живу и помню», посвященный 70-летию Великой победы, «Школа безопасности» на областном слете-соревновании, выступление в финале всероссийской акции «Заряди город энергией бега», а так же неоднократно проводились флешмобы «Зарядка» на спортивных мероприятиях.

В процессе постановки номера танцевального флешмоба используется хореографическая, музыкально-двигательная, композиционная, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка детей. Перед началом акции, в зависимости от ее тематики и целей, происходит подбор музыкальной композиции. Музыка может быть как в быстром темпе, современной, так и спокойной, классической. В спортивно-танцевальном флешмобе может участвовать любое количество желающих всех возрастов, особенно если такая акция проводится в он-лайн формате.

Следующим этапом подготовки спортивного флешмоба является выбор лидера, которым является участник постановки, на которого будут равняться остальные в процессе выполнения движений. Лидер может начать номер с одиночного танца, затем в следующем движении к нему присоединится основная группа выступающих. Тонкость хорошего флешмоба заключается в том, что постепенно к номеру подключаются все участвующие.

В качестве примера спортивного мероприятия предлагается разобрать акцию флешмоб-зарядка. Последовательность движений может быть следующей: разминка шейных позвонков, плечевых, локтевых суставов и суставов кистей рук; боковые наклоны; круговые вращения туловища; движения направленные на укрепление спинных и поясничных отделов, коленных суставов, голени и стоп; прыжки; выпады; элементы спортивного танца и хореографии; движения, направленные на укрепление и растяжку основных мышц тела, кардионагрузку, выработке синхронности и координации.

Пример флешмоба-зарядки, под руководством педагога дополнительного образования МАОУ ДО «Горизонт» Ершовой Е.А. представлен по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=zVV8G2jTmlw#action=share>



3. Спортивный квест «Разминка».

Спортивный квест в условиях самоизоляции: детям предлагается выполнить свою собственную разминку и показать свои физические умения и навыки и заснять это на видео.

Спортивные квесты это совершенно новый и актуальный формат спортивных соревнований, где участники соревнуются в ловкости и сноровке в условиях дефицита времени. В целом, задания спортивных квестов могут быть самыми разнообразными – начиная от демонстрацией владения различными спортивными навыками: умение прыгать через скакалку, броски мяча, перетягивание каната, бег на скорость, заканчивая выполнением составленного самостоятельно спортивного танца или набора упражнений.

Спортивные квесты могут быть рассчитаны как на индивидуальное выполнение дома, так и на небольшие команды, а так же и на группы, состоящие из большого количества участников. Они могут быть разработаны для разных уровней умений и навыков (новички или более опытные).

Соревновательный дух данной системы упражнений повышает познавательный интерес к занятию спортом обучающихся разных возрастов.

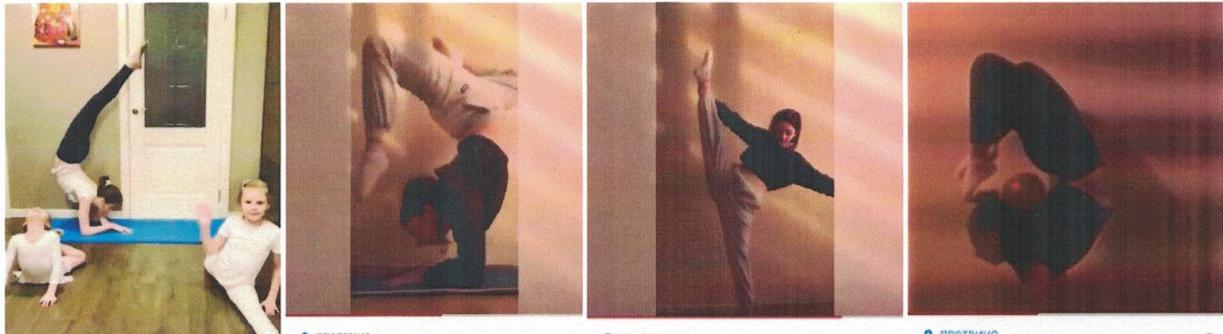


ПРОТВИНО
«Акварель» спорт - дома, город Протвино
#НашеПодмосковье

ПРОТВИНО
«Акварель» спорт - дома, город Протвино
#НашеПодмосковье

ПРОТВИНО
«Акварель» спорт - дома, город Протвино
#НашеПодмосковье

ПРОТВИНО
Спорт дома, «Акварель» Протвино
#НашеПодмосковье #МыРядом



Челлендж Разминка руководитель Елена
Ершова #Дети город Протвино...

ПРОТВИНО
«Акварель»
#НашеПодмосковье#МыРядом Челленд...

ПРОТВИНО
«Акварель»
#НашеПодмосковье#МыРядом Челленд...

ПРОТВИНО
#НашеПодмосковье город Протвино,
«Акварель» Челлендж разминка

Примеры обучающего видео: #НашеПодмосковье #МыРядом:

Объединение «Акварель» (МАОУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт», город Протвино):

Группа номер 1:

https://youtu.be/dh7stJ_VkXQ

<https://youtu.be/4QFrQ3APCAA>

Группа номер 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=nkLuBXb5ZqU&feature=youtu.be>

Группа номер 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=jPFEJAZX-eM&feature=youtu.be>

Объединение групп:

<https://www.youtube.com/watch?v=prvXvZrgp40&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=_puo_YYyAKw&feature=youtu.be

4. Спортивный танец Тик Ток

Платформа Тик Ток ориентирована исключительно на видео и является очень популярной среди подростков. В отличие от флешмобов и челленджей, участникам не нужно предоставлять сценарий, он уже готов на данном сайте.

Участник только снимает свой ответ с хэштегом #НашеПодмосковье #МыРядом.

Существуют различные знаменитые спортивные вызовы в Тик Ток #Ямогувоттак, где участники показывают свои творческие и спортивные способности; #ChairChallenge: нужно упереться лбом в стену, отступив на три шага назад, подтянуть к груди стул и попробовать разогнуться, не задев при этом стену; #BalanceChallenge: выполнение заданий из йоги; «Пролезь через руки»; «Эй, посмотри на меня! Делай как я». А так же представлено огромное количество различных танцевальных движений, которые очень увлекают молодежь.

Ссылки на спортивный танец «TikTok», выполненные воспитанниками объединения «Акварель» (МАОУ ДО «Детско-юношеский центр «Горизонт», город Протвино):



«Акварель» спорт в Тик-ток город
Протвино #НашеПодмосковье#МыРядо...



«Акварель» спорт в Тик-ток город
Протвино #НашеПодмосковье#МыРядо...

<https://www.youtube.com/watch?v=8VusdwLQAb0&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=NcLei_Q40_Q&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=zH1tAEc15qQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=FdXmOvpYt98&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=PGI_k4470g0&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=_wjB3k6arnE&feature=youtu.be