

**Формирование здорового образа жизни и навыков
безопасного поведения школьников средствами
дополнительного образования**
(методическая рекомендация)

Исполнитель:

Гайворонская Яна Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Консультант:

Кононенко Ольга Семёновна зав.
кафедрой проблем воспитания и
дополнительного образования
КРИПКиПРО, канд. пед. наук

Оглавление

Введение. Историческая справка.....	3
Пояснительная записка.....	5
Глава 1. Теория вопроса формирования здорового образа жизни и навыков безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования	7
Глава 2. Оздоровительные виды занятий	10
2.1. Условия проведения занятий дополнительного образования по гимнастике и фитнесу.....	10
Глава 3. Из опыта работы объединения «Фитнес».....	15
Заключение.....	17
Список литературы.....	19
Приложения.....	21

Введение

Историческая справка

Здоровый образ жизни, сознательно или бессознательно присутствовал в умах людей с древних времён. Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и др. Известно, что в то время существовали профессиональные канатоходцы и акробаты, выступавшие при дворах знати. У древних критян акробатические упражнения использовались как часть религиозно-обрядовых церемоний.

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр 1 в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического

воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях. В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется атлетическая гимнастика. Получает все большее распространение профессионально-прикладная гимнастика.

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни и навык безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования это многогранная система здоровьесберегающих технологий: организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работа, навыкам гигиены, рационального питания.

Выбирая занятие для ребенка в учреждениях дополнительного образования, родители все чаще делают упор на развитие интеллекта и творческих способностей, уделяя физическому развитию все меньше внимания. Это большая ошибка, для ребенка все сферы деятельности важны в равной степени. От физической активности во многом зависит развитие моторики, у ребенка лучше развивается внимание, мышление, воображение, восприятие и память. Регулярные занятия физкультурой - это залог здоровья и гарантия того, что ребенок с ранних лет будет воспринимать спорт как составляющую часть своей жизни. Не обязательно стремиться отдавать ребенка сразу в профессиональную спортивную секцию, привычку к спорту отлично прививают занятия фитнесом.

Детский, фитнес не имеет ничего общего со школьными уроками по физкультуре. Это специально разработанные дополнительно образовательные программы для детей, сочетающие в себе элементы хореографии и аэробики, гимнастики, занятия в танцевальном классе и на детских тренажерах. Для каждого возраста рекомендуются определенные виды тренировок, но все без исключения они развивают координацию движений и чувство ритма, гибкость, пластичность, артистичность, силовые качества, корректируют осанку. Занятия проходят в игровой форме под веселую детскую музыку, с использованием яркого, красочного спортивного инвентаря.

Главный принцип, для занятий детским фитнесом, это безопасность. Тщательно продумывается все – подбор упражнений и инвентаря, удобное

оборудование, окружающие ребенка предметы, медицинский контроль, занятия проводят инструкторы самой высокой квалификации.

Цель здоровьесохраняющей технологии в дополнительном образовании, необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования. О здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

Глава 1. Теория вопроса формирования здорового образа жизни и навыков безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования

Организация работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Первый этап – анализ состояния и планирование работы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся.

Второй этап – организация просветительской работы.

Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение

квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и здоровья детей, включает:

- проведение лекций, семинаров, круглых столов;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно – методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Включение в систему работы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, психологов, медицинских работников, социального педагога, учителей физкультуры, родителей (законных представителей).

Дополнительно образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- проведение часов здоровья;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.;
- организацию дней здоровья.

Просветительно-воспитательная работа с учащимися:

- проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек.
- организация и проведение конкурсов, праздников, дня здоровья.
- пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

Глава 2. Оздоровительные виды занятий

Гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт-минутки в учебных заведениях и на производстве. Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности. Ритмическая гимнастика – разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.

2.1. Условия проведения занятий дополнительного образования по гимнастике и фитнесу

Занятия упражнениями следует проводить после проветривания помещения, а при достаточной закалке — и при открытых окнах в любой сезон года.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений, лучше свободный хлопчатобумажный или шерстяной костюм спортивного покроя.

Для занятий можно выбрать любое время, но не раньше, чем через полчаса после еды, и не позже, чем за два часа до ночного сна.

Приступая к физическим упражнениям, следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, строго и объективно следя за своим самочувствием. Если после занятий появляется чувство вялости, усталости, нарушился сон, необходимо снизить объем физических нагрузок. При возникновении неприятных ощущений в области сердца (перебои,

сердцебиение, одышка) нужно прекратить занятия и обратиться к врачу для коррекции возникших побочных симптомов.

Фитнес. Динамические упражнения, основаны на выполнении внешней работы и сопровождаются изменениями длины скелетных мышц. При работе в изотоническом режиме периоды сокращения мышц чередуются с периодами расслабления. Динамические упражнения наиболее эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют организм. Они применимы также для улучшения функционального состояния суставов и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Статические упражнения, выполняются при развитии максимальных усилий, воздействующих на неподвижный объект или удерживающих дискомфортное положение тела. Внешняя работа при этом не выполняется, и длина мышц остается неизменной. Статические, или изометрические, как их еще называют, упражнения требуют предельного напряжения и в наибольшей степени стимулируют синтез новых миофибрилл, а, следовательно, максимально увеличивают силу каждого волокна при умеренном увеличении объема мышц. Такие упражнения стимулируют внутренние, часто даже резервные функции организма, способствуя выработке стройной осанки, развитию гибкости и силы, действуя обще укрепляющие. Комплексы статических упражнений оказывают лечебное воздействие: увеличивают подвижность и гибкость позвоночника, укрепляют мышечный корсет и мышцы нижних конечностей, корректируют позвоночник, повышают интенсивность обменных процессов, особенно в области позвоночника. Именно физические упражнения статического типа, выполняемые в изометрическом режиме, способствуют коррекции нарушенных взаимоотношений между сегментами позвоночника, способствуют активному разблокированию нервных корешков и уменьшению выпячивания дисков, благоприятствуют устранению мышечных контрактур, активизируют подвижность в суставах, позвоночном столбе, исправляют

искривления позвоночника и дефекты осанки. Способствуя разгрузке позвоночного столба, упражнения стимулируют регенерацию нервов.

Безусловно, успех занятий также зависит от использования приемов концентрации внимания и положительной эмоциональной настройки на воздействие упражнений на конкретный отдел позвоночника, сустав или орган. Такая концентрация внимания способствует обогащению нервных связей между нервной системой, мышцами и внутренними органами, что значительно усиливает эффект упражнений. Из элементов оздоровления следует особо отметить висы (провисания на перекладине). Висы — сильное средство воздействия на позвоночник, однако они могут давать как положительный, так и отрицательный эффект.

Кроме того, наиболее популярным и эффективным видом активности является оздоровительная ходьба. Во время ходьбы включаются в работу основные мышечные группы, умеренно усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность энергетического обмена. К тому же ходьбу легко дозировать. Оптимальный двигательный эффект достигается при ходьбе не менее 40 — 50 мин ежедневно либо не менее 4 раз в неделю. Ходьбой можно заниматься и летом, и зимой, и в любой сезон. Важно только правильно выбрать одежду, т. е. одеться по сезону. В зимнее время весьма эффективна ходьба на лыжах, при которой повышаются функциональные возможности, выносливость, общая работоспособность, а также устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Состояние позвоночного столба оказывает влияние на все жизненные процессы. Вот почему упражнения для позвоночника могут удлинить не только ваш позвоночник, но и продлить саму жизнь, сделав ее полноценной и радостной. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцовый-поясничный отдел позвоночника. Растяжка — это гибкость, гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение. Упражнения на растягивание мышц выступают в качестве элементов массажа и самомассажа.

Упражнения – растяжки могут быть выполнены абсолютно всеми, кто способен к общефизической подготовке, и могут рассматриваться как профилактическая система воздействия на опорно-двигательный аппарат, для профилактики сколиоза и остеохондроза. Активность нашего организма целиком зависит от силы и активности мышц. Сейчас бесспорно понимание того, что даже в осуществлении кровообращения не все зависит от силы нашего сердца, вторым сердцем нашего организма являются скелетные мышцы. И в то же время каждая мышца имеет строго определенную функцию, должна нести полноценную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, связанное в последние десятилетия с бытовой и производственной гиподинамией человека, в сочетании с постоянным нервным напряжением, губительно сказывается на нашем здоровье. Не отсюда ли нарастающая лавина болезней адинамии, среди которых и сколиоз и остеохондроз? При растяжении разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенные сочетания упражнений, можно управлять включением разных групп мышц.

Растяжки повышают двигательную активность человека, улучшают подвижность суставов, способствуют быстрейшему восстановлению полноценных движений после травм, заболеваний костей и суставов, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно воздействует на эмоциональную сферу.

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой. Гигиеническая или оздоровительная гимнастика

Из всех видов гимнастики гигиеническая гимнастика наиболее массовая и доступная. Она полезна в любом возрасте: детям, учащейся молодежи, работникам умственного и физического труда. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Ею ежедневно можно заниматься самостоятельно в домашних условиях, руководствуясь методической литературой, советами учителя и указаниями, которыми обычно сопровождаются передачи гимнастики по радио и телевидению.

Если ею заниматься систематически, она приносит большую пользу - укрепляет организм человека, улучшает работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Она особенно полезна лицам с ослабленным здоровьем и людям пожилого возраста. Систематические занятия гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

В настоящее время существуют две формы гигиенической гимнастики - индивидуальная и групповая. Простейший силовой комплекс, прорабатывающий все группы мышц и вместе с тем занимающий совсем немного времени.

Глава 3. Из опыта работы объединения «Фитнес» на базе МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи» Ленинского района, города Кемерово

На базе МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи» Ленинского района города Кемерово, Гайворонской Яной Юрьевной, педагогом дополнительного образования, специалистом в области физической культуры и спорта, с высшим академическим образованием (СИБГАФК), кандидатом в мастера спорта по спортивной гимнастике, разработана фитнес программа «Здоровая спина».

Группа, обучающаяся от 7 до 11 лет, по этой программе сразу завоевала интерес и любовь среди детей и родителей. Дети, которые обучались на 1 этапе обучения, прошли в начале учебного года тестирование, своих физических качеств и в конце учебного года. Тесты показали, что у обучающихся развилась сила мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы, гибкость суставов, укрепились мышцы спины и пресса, улучшилась осанка, развились координационные способности, укрепились иммунная система организма. А также они овладели танцевальными видами аэробики, комплексом со скакалками и подвижными игровыми технологиями. Из анализа тестирования можно наблюдать положительную тенденцию развития физических способностей обучающихся в группе «Здоровая спина», в своём большинстве она выросла в 2-3 раза. Сократилось число простудных заболеваний среди обучающихся.

Все выше представленные технологии различных оздоровительных гимнастик использовались в программе обучения детей фитнес объединения.

Самыми эффективными оказались:

1. Динамические упражнения;
2. Статические упражнения;
3. Упражнения на растяжение позвоночника;
4. Дыхательная гимнастика.

Педагогом дополнительного образования проводились лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

Педагог дополнительного образования проводила дни здоровья, конкурсы, праздники и другие активные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Это всё принесло свои положительные плоды, обучающиеся в объединении «Фитнес», являются убеждёнными поклонниками здорового образа жизни, потому как на собственном примере убедились в положительных результатах дополнительно образовательной программе МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи» Ленинского района города Кемерово.

Заключение

Тема: формирование здорового образа жизни и навыков безопасного поведения школьников средствами дополнительного образования.

Цель итоговой работы: сформировать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

Системная организация физкультурного образования позволяет обеспечивать не только закрепление осваиваемого учебного материала или более широкое овладение его базовыми основами, но и создавать условия и возможности учащимся демонстрировать результаты своей образованности, усиливать их положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, своему здоровью, организации своего культурного досуга. При этом познание себя в разнообразных формах и условиях физической активности, познание особенностей индивидуального развития и возможностей активно формировать себя как личность наделяют процесс физкультурного образования определёнными личностными и социальными задачами, делают его одним из базовых оснований всестороннего и целостного развития личности учащихся в условиях образования. О здоровьесберегающей дополнительной образовательной системе можно заключить, она учит мыслить, трудиться, формировать устойчивые качества творческой личности и готовит ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни. Здоровьесберегающие программы, успешно реализовываются на базе учреждения дополнительного образования МБОУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи» Ленинского района города Кемерово.

Ведётся активная работа: физкультурные занятия, лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья.

Дополнительное образование организывает: дни здоровья, конкурсы, праздники и другие активные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей.

Новизна дополнительного образования детей, комплекс мероприятий нацеленных на приобщение, молодого поколения, к здоровому образу жизни.

Рекомендации – анализировать, хранить и использовать информацию, которую они получают.

Список литературы

1. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 13-18.
2. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей [Текст] : учебное пособие / В. С. Богатырев – Киров, 1995 г.
3. Вострокнутов В. С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой [Текст]: методические рекомендации / В. С. Вострокнутов – М. : Регион, 1999.
4. Вострокнутов В. С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ [Текст]: методическая разработка / В. С. Вострокнутов – М. : Регион, 2000.
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
6. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / Т. А. Кудра – Владивосток : МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.
7. Лисицкая Т. С. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук – СПб. : Речь, 2002.– 176 с.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
11. Родионов А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности [Текст] / А. Родионов, В. Родионов – М. : ТЕИС, 1997.
12. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и [др] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
13. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : ФиС, 1976. – Т. 1. – с. 85.
14. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 77 с.
15. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] / А. Г. Фурманов – Мн. : Тесей, 2003.
16. Якушкин Б. В. Классификация Большая советская энциклопедия [Текст] / Б. В.Якушкин – М. : Советская энциклопедия, 1973. – Т. 12. 3-е изд. – с. 269.

Приложение №1

Разработка программы по формированию физической культуры и здорового образа жизни, обучающихся в учреждении дополнительного образования.

Тема 1. Вводное занятие

- 1.1 Правила поведения, цель и задачи, Т.Б.;
- 1.2 Вводное тестирование.

Тема 2. Форма занятий

- 2.1 Ритмическая гимнастика;
 - базовые упражнения;
 - силовые, стрейч.
- 2.2 Силовая гимнастика:
 - упражнения для мышц пресса и спины;
 - упражнения для мышц рук и ног;
- 2.3 Статическая гимнастика:
 - напряжение мышц пресса и спины;
 - напряжение мышц рук и ног;
- 2.4 Растяжки:
 - растяжки всех групп мышц.

Тема 3. Общеукрепляющая гимнастика

- 3.1 Стретчинг (гимнастика поз):
 - статические упражнения на мышцы пресса и спины;
 - статические упражнения на мышцы рук и ног.
- 3.2 Дыхательная гимнастика:

- гимнастика поз с рациональным дыханием;
- растяжка с рациональным дыханием.

3.3 Игровая гимнастика:

- подвижные игры;
- гимнастические игры.

3.4 Асинхронная гимнастика (гармонизация полушарий):

- упражнения асинхронной гимнастики.

Тема 4. Гимнастика в игровой форме

4.1 Подвижные игры:

- игры на основе бега;
- игры на основе силовых упражнений;
- игры на основе статических упражнений;
- игры на основе растяжек;
- игры на основе дыхательной гимнастики.

4.2 Растяжка в игровой форме:

- упражнения по системе калланетика;
- упражнения по системе пилатос;
- упражнения по системе йога;
- упражнения по системе оздоровительная гимнастика;
- упражнения дыхательной гимнастики.

3. Координационные игры:

- упражнения симметричных поз;
- тренировка мышечно-суставного чувства;
- развитие вестибулярной устойчивости;
- навыки рационального дыхания;
- развитие зрительной ориентации.

Тема 5. Шейпинг система

5.1 Шейпинг гимнастика:

- силовые упражнения на мышцы пресса и спины;
- силовые упражнения на мышцы рук и ног;
- аэробные нагрузки;
- анаэробные нагрузки.

5.2 Силовая:

- упражнения на бицепс, трицепс, дельту;
- упражнения на мышцы верхнего пресса, нижнего пресса;
- упражнения на широчайшие мышцы спины, ягодич;
- упражнения на переднюю, заднюю, внутреннюю поверхность бедра.

5.3 Гимнастика с отягощениями:

- упражнения с гантелями для мышц рук;
- упражнения с отягощениями для мышц ног;
- упражнения с мячом;
- упражнения со скакалкой.

Тема 6. Гимнастика

6.1 Пилатес:

- упражнения на статику с растяжками на пресс и спину;
- упражнения на статику с растяжками на руки и ноги.

6.2 Калланетик:

- упражнения на статику с растяжками на пресс и спину;
- упражнения на статику с растяжками на руки и ноги.

6.3 Гимнастика:

- гимнастика поз на мышцы спины и пресса;
- гимнастика поз на мышцы рук и ног.

6.4 Аэробика:

- тренировка сердечнососудистой системы.

Тема 7. Аэробика

7.1 Танцевальная аэробика:

- классическая аэробика;
- базовые шаги;
- комплекс, муз. ЧСС 120-140;
- комплекс, муз. ЧСС 160-180;
- аэробика-латино;
- аэробика-фанк/хип-хоп;
- аэробика в стиле ирландского танца.

7.2 Силовая, аэробика:

- упражнения, развивающие силу;
- статическая сила, тренировка мышц антогонистов;
- динамическая сила, быстро выполняемые упражнения;
- развитие выносливости, бег, подвижные игры;
- скоростная сила, переменный бег;
- техника силовых действий (отжимание);
- техника отталкивающих действий, прыжки в длину, метания.

7.3 Игровая, аэробика:

- подвижные игры;
- игры на совершенствование физических качеств;
- игры, развивающие координацию движений;
- игры, развивающие вестибулярную устойчивость;
- игры, развивающие пространство;
- игры, выносливость, быстроту;
- игры, развивающие силу.

Тема 8. Показательные выступления

- ритмичный танцевально-гимнастический комплекс под музыку.

Приложение №2

Упражнения для формирования правильной осанки

«Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.

« Военный парад». Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.

«Сесть по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить руки на колени и выпрямить спину.

«Любопытный» Лечь лицом вниз, все мышцы туловища прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперёд, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

«Ворота». Встать спиной друг к другу, Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в исходное положение и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

Игра – состязание «Испугавшиеся лошади». Встать спиной друг к другу, взяться за одну и ту же гимнастическую палку, сделать один шаг вперёд, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

Игра – состязание «Перетяни палку» Сесть по- турецки, спиной друг к другу, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Наклоняясь вперёд стараться перетянуть гимнастическую палку в свою сторону. Всё это время смотреть на палку.

Приложение №3

ФОТО объединения физкультурно-спортивной направленности МБОУ ДО «Дворца творчества детей и молодёжи» Ленинского района г. Кемерово.



Рис.1 После выступления на дне кружковцев, посвящение в члены объединения «Фитнес»



Рис.2 Выступление на Региональном конкурсе – фестивале по фитнес- аэробике и черлидингу



Рис.3 Коллектив по фитнесу «Арабеск» победил в номинации аэробика – черлидинг на Региональном конкурсе – фестивале по фитнес-аэробике и черлидингу



Рис.4 Участие в физкультурно - оздоровительных мероприятиях
МБОУ ДО «Дворца творчества детей и молодёжи»
Ленинского района г. Кемерово



Рис.5 На занятиях объединения «Фитнес»