

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 51 «Росток» города Ставрополя

ПЛАН РАБОТЫ
фитнесс-секции для педагогов
«Рост Фит»

Продолжительность освоения программы: 1 год

Составила
воспитатель по ФИЗО
Зайцева Анна Александровна

Ставрополь, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. наследственность (20 %);
3. внешняя среда (20 %);
4. качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес - это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и концепцию ухоженности внешности.

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сотрудникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
4. *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
6. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся

является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. Принцип активности предполагает у занимающихся, высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы.

10. Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

11. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Отличительные особенности программы

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по гимнастике.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 25 до 50 лет. Наполняемость групп от 8-12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа секции «Рост Фит» рассчитана на 1год обучения по 2 часа в неделю – 53 часов.

Формы и режим занятий

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики

Ожидаемые результаты

К концу прохождения программы, занимающиеся должны иметь представление об основных терминах, связанных с фитнесом, о значении фитнеса для их здоровья. Знать правила проведения разминки, владеть спортивным инвентарем: фитбол мячами, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской.

Содержание программы:

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч).

Правила техники безопасности.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (4ч).

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье (2ч). Режим и рацион питания организма человека. Питьевой режим.

Раздел 3. Общая физическая подготовка(23ч)

3.1 Упражнения в ходьбе и беге (5ч)

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук (4ч)

3.3 Упражнения для ног (4ч)

3.4 Упражнения для туловища (6ч)

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4ч)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (23ч)

4.1 Формирование навыка правильной осанки (5ч)

4.2 Укрепление мышечного корсета (6ч)

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5ч)

4.4 Упражнения на равновесие (2ч)

4.5 Упражнения на гибкость (2ч)

4.6 Акробатические упражнения (2)

Раздел 5. Дыхательные упражнения (2ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Календарно-тематический план программы.

| № | Наименование тем Разделы программы | Всего часов | количество часов |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|
| | | 53 ч | |
| 1. | Теоретические сведения | 4ч | |
| | -Правила поведения и требования безопасности на занятия | | 1ч |
| | -Сведения о типах дыхания, особенностях | | 1ч |
| | - Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса | | 1ч |
| | - Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный | | 1 ч |
| 2. | Дыхательная гимнастика | 8ч | |
| | - Грудное дыхание | | 2ч |
| | - Глубокое дыхание | | 2ч |
| | -Акцентированное дыхание | | 2ч |
| | -Успокаивающее дыхание | | 2ч |
| 3. | Аутогенная тренировка | 4 ч. | |
| | -Упражнения на расслабление | | В процессе занятий 2ч |
| | - Ощущение тепла | | 2ч |
| | - Упорядочение дыхания | | |
| 4. | Упражнения на осанку | 10ч. | |
| | - Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на | | В процессе занятий 4ч. |

| | | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| | пятках, стоя на четвереньках | | |
| | - Упражнения у вертикальной плоскости | | 4ч |
| | - Упражнения с предметом (обруч, скакалка) | | 2ч |
| | - Упражнения с предметами на голове | | |
| 5. | Упражнения на пластику движений | 12ч. | 4ч |
| | - Формирование правильной и красивой походки с предметами и, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. | | 2ч |
| | - Пластика движений рук | | 2 ч. |
| | - Пластика движений ног | | 4ч |
| | - Пластика движений туловища | | |
| 6. | Фитнес | 15ч. | 4ч |
| | -Акробатические элементы (перекаты, стойки на лопатках, полушпагаты) | | 4ч |
| | -Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения) | | 3ч |
| | -Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины | | 2ч |
| | -Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов | | 2ч |
| | -Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты. | | |

Формы организации деятельности:

- индивидуально- групповая;
- групповая (или в парах);

Основной вид занятий – практический.

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный;

Педагогические приемы:

- организация деятельности (упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

Методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание.

Описание материально технического обеспечения.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | количество |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. | Технические средства | |
| | 2. Фитобол мячи | 12 шт. |
| | 3. Степдоски | 12 шт. |
| | 4. Гимнастические палки | 12 шт. |
| | 5. Гимнастические скакалки | 12 шт. |
| | 6. Гимнастические обручи | 12 шт. |
| | 7. Набивные мячи | 12 шт. |
| | 8. Танцевальные помпоны | 12 пар |
| | 9. Коврики гимнастические | 12 шт. |
| | 10. Гимнастические скамейки | 4 шт. |
| 2. | Экранно-звуковые пособия <ul style="list-style-type: none">• USB-флэш-накопитель с музыкальным сопровождением и видео рядом по фитнесу | |
| 3. | Оборудование кабинета | |
| | 1. Ноутбук | 1 шт. |
| | 2. Портативная колонка | 1 шт. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
- 2.Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,2005г.
4. Развитие координационных способностей . Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика. Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.