

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Боханский Дом детского творчества

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
МБУ ДО Боханский ДДТ
Протокол № 2
от «15» 04 2023 г.



Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая
программа

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Физкультурно-спортивное направление

Возраст детей: 10-16 лет
Срок реализации: 18 ч

Разработчик программы:
Яковлева Анна
Михайловна,
педагог дополнительного
образования

с. Олонки

2023

Пояснительная записка.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность школы, педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Оздоровительная аэробика» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современного танца. Аэробика позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Достойное место среди занятий аэробной направленности заняла оздоровительная классическая аэробика. Она характеризуется выполнением комбинаций под музыку различной интенсивности, состоящих из базовых шагов в сочетании с движениями рук. В основе занятий оздоровительной классической аэробикой лежит четкая структура, разработана методика проведения и обучения базовым движениям и композициям, даны рекомендации по подбору музыкального сопровождения в зависимости от решаемых задач. Занятия оздоровительной аэробикой развивают следующие двигательные качества: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость.

Особое внимание занимает развитие двигательной памяти, одного из самых сложных видов запоминания.

Основные методические рекомендации при занятиях аэробикой.

Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитию при учете возрастных особенностей, рационально подобранных физических упражнений и методики проведения занятий.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- улучшение осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- в приобретении жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- выработке привычки заниматься физическими упражнениями регулярно;
- развитие двигательной памяти.

В возрасте 10-16 лет дети ещё трудно переносят монотонную работу, поэтому необходимо чаще менять движения и исходные положения

выполнения движения. Например: чередовать несколько раз танцевальные упражнения в положении стоя и силовые – на полу /коврике/.

В течение недельного цикла также следует менять программу занятий, чаще включать естественные для этого возраста виды двигательной активности, как, например, аэробику со скакалкой, с мячом. Чаще применять игровой метод - сюжетно-образные игры и эстафеты.

Для повышения мотивации большое значение имеет организация различного рода выступлений, праздников, создание шоу-программ. Соревновательный вид оздоровительной аэробики также являются прекрасным средством для совершенствования, стимулом для продолжения занятий.

Подбор музыки должен соответствовать возрасту, отражать музыкальный стиль и соответствовать тематике.

Направленность программы.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования в режиме работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием. Программа направлена на увеличение двигательной активности детей. В программу занятий входят танцевальные упражнения, подвижные игры, дыхательные и специальные упражнения.

Занятия оказывают положительное влияние на организм обучающихся, их развитие с учётом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий. Занятия должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям детей.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность и соответствует уровню начального общего образования, обладает современными образовательными технологиями, отраженными в таких принципах обучения, как доступность, индивидуальность, результативность.

Данная программа достаточно гибка и применима как в группах одного возраста, так и разновозрастных группах.

Освоение упражнений поможет естественному развитию организма ребёнка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы прослеживается в активном приобщении детей к здоровому образу жизни через увлекательные оздоровительные мероприятия с применением новых игровых технологий.

Актуальность программы.

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в летние лагеря организованные на базе средних школ, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Оздоровительная аэробика» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей.

Педагогическая целесообразность программы позволяет соединять музыку и движения, способствует эстетическому воспитанию личности. Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует общению занимающихся в группе. Дети учатся работать в коллективе, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, адекватную оценку.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, на формирование адаптивной среды как средства влияния на физическое и нравственное здоровье личности, повышающей уровень физической подготовленности подрастающего поколения.

Цель и задачи.

Цель: создание благоприятных условий для обеспечения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

Задачи:

- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.
- Формировать навыки здорового образа жизни.
- Развивать двигательные качества.
- Создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе.
- Организовать занятость детей в летний период.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- воспитание правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Сроки реализации.

Данная программа предусматривает 21 день курс обучения.

Продолжительность освоения программы: 6 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут (2 часа).

Формы организации деятельности:

На занятиях объединения используются разнообразные формы учебной деятельности, что позволяет сделать образовательный процесс более динамичным и интересным для обучающихся:

- групповая (взаимоконтроль);
- игровая деятельность (игры, праздники, эстафеты).

Организация занятий.

Оптимальная наполняемость группы – 12-15 человек. Занятия оздоровительной аэробики начинаются с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу другие группы мышц.

В занятия включены здоровые сберегающие технологии: динамические паузы, организационные моменты.

На занятия допускаются дети только в спортивной форме. Обязательным является наличие спортивной обуви во избежание травматизма, а также спортивной одежды, которая не стесняет движений.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Теоретический материал в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений и танцевальных движений, проводимых под музыку определенного содержания и ритма.

Основные методы проведения занятий:

- Наглядные методы обучения – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца, видеоматериалы.
- Словесный и наглядный метод обучения – объяснение и показ упражнений.
- Словесные методы обучения – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Игровой метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся

Материально-техническое оснащение.

Успешная работа по освоению программы должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий необходима спортивная площадка (зал). Дополнительно должны быть оборудованы раздевалки. Необходима музыкальная аппаратура.

В течение месяца с воспитанниками проводится воспитательная работа в различных формах проведения:

1. Развлекательные программы, культурно-массовые мероприятия, беседы, праздники, показательные выступления, соревнования.
2. Весёлые эстафеты, игры.
3. Инструктаж по технике безопасности.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:

1. Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).
2. Улучшение психологического климата.
3. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.
4. Организация полноценного летнего отдыха для детей.
5. Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Учебный план:

№	Наименование разделов	Количество	Форма контроля
---	-----------------------	------------	----------------

п/п		часов	
1	Водные занятия		Опрос
1.	Базовые шаги классической аэробики	2	Выполнение упражнений
2.	Комплексы оздоровительных упражнений	2	Выполнение упражнений
3.	Игры и правило	2	Флешмоб

Итого: 6 часов

Вводное занятие.

Теория.

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях. Ознакомление с содержанием занятий. История возникновения аэробики. Понятие «аэробика». Форма для занятий аэробикой. Виды аэробики. Запрещённые упражнения.

Практика.

Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

Основные базовые движения и перемещения в классической аэробике.

Базовые шаги аэробики: марш, приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест.

Практика.

Основные группы шагов. Базовые движения ног. Базовые движения рук. Координация движения рук и ног. Базовые движения и перемещения в аэробике. Базовые перемещения классической аэробики: движение углом, по квадрату, треугольнику, дуге, кругу, лестнице, кривой линии. Дыхание при выполнении упражнения. Разучивание соединений из базовых шагов. Разучивание разминочных комплексов. Флешмоп.

Игры и правила.

Теория.

Правила игр.

Практика.

Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». Игры на расслабление: «Водяной», «Море волнуется», «День-ночь». Игры на развитие двигательных умений и навыков: «Цветы и ветерки», «Прятки», «Дровосек».

Литература:

1.Т. С. Лисицкая, «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.