

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Ладушки»  
администрации МО Староминский район

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБДОУ ДС №2 «Ладушки»  
от 01.09.2022г. №181



**Программа  
повышения физической активности  
сотрудников МБДОУ ДС №2 «Ладушки»  
«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

инструктор по физической культуре  
Корж Е.Д.

ст. Староминская  
2022г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Формула здоровья» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе.

Степенью успешности этой деятельности являются повышение устойчивости организма к вредным воздействиям и целенаправленные усилия по сохранению и укреплению здоровья.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения – общекультурный. Срок реализации – 1 год, 32 недели в год, 2 часа в неделю по 60 минут. Итого 64 часа в год.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культурой и спортом. Научно–технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья. Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела. В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является

предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимостью комплексного использования различных методик фитнес-индустрии.

Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята гимнастика. Отличительные особенности. Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Данная программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления: аэробика, калланетика, йога, шейпинг, дыхательная гимнастика, ритмическая и суставная гимнастики.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для взрослого населения от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям гимнастикой, имеющих допуск к занятиям врача-терапевта.

**Цель программы** – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения. Достижение цели возможно через решение следующих задач:

*Обучающие:*

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики;
  - познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
  - научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, Пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной гимнастики;
  - обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального дыхания
- Развивающие:
- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
  - содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
  - развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
  - содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета; подвижности позвоночника и основных суставов.
- Воспитательные:
- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;

- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Условия реализации программы.**

Программа практических занятий со взрослыми людьми рассчитана на 1 год (64 часа) и включает 2 занятия в неделю, длительность занятия составляет 60 мин.

Основной формой обучения являются групповые занятия.

Группы формируются разновозрастные.

В процессе занятий используются формы проведения занятий: практические и теоретические занятия; тестирование. Теоретические занятия проводятся в виде беседы до, после или в процессе выполнения двигательной активности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии. А так же различные методы организации занятий:

1. словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
2. наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
3. практический (тренинг, выполнение практической работы Кадровое обеспечение программы).

По данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

### **Материально-техническое оснащение программы.**

1. Спортивный зал/музыкальный зал 24x12м; - кабинет для просмотра видео материалов.
2. Технические средства обучения (ТСО):
  - музыкальный центр с дисками MP3;
  - мультимедийный проектор.
3. Учебно-практическое оборудование:
  - стенка гимнастическая;
  - скамейка гимнастическая жесткая;
  - маты гимнастические;
  - скакалки гимнастические;
  - палки гимнастические.
4. Демонстрационные учебные пособия:
  - видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов. Планируемые результаты освоения программы.
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - профилактика заболеваний у граждан взрослого населения средствами гимнастики;

- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан взрослого населения;
- уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	<b>Вводное занятие</b>	1	0,5	0,15	возможно дистанционное проведение занятия	входное тестирование
2	<b>Теоретический раздел</b>	2	2			
2.1.	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	<i>беседа</i>
2.2.	Влияние физических упражнений на организм	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	<i>беседа</i>
2.3.	Закаливание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	<i>беседа</i>
2.4.	Питание и здоровье	0,5	0,5		возможно дистанционное проведение занятия	<i>беседа</i>
3	<b>Практический раздел</b>	61	1,5	59,5		
	Аэробика, ритмическая гимнастика	15	0,5	14,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий инструктора
	Калланетика, пилатес, шейпинг	10	0,5	9,5	возможно дистанционное проведение занятия	наблюдение, выполнение практических заданий инструктора
	Йога, стретчинг	11	0,5	10,5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий инструктора
	Общая	20		20	возможно	выполнение

	физическая подготовка (ОФП)				дистанционное проведение занятия	практических заданий инструктора
	Специальная гимнастика	5		5	возможно дистанционное проведение занятия	выполнение практических заданий инструктора
	<b>итого</b>	64	4	60		

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
15.09.22	31.05.2023	32	64	2 раза в неделю - 1 час Возможен 1ч – дистанционное занятие

### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная программа ;
- поурочные планы;

Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;
- фонотека музыкальных произведений для практических занятий, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

#### 2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный – занимающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – занимающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью. Методы самоконтроля используются занимающимися для прослеживания результативности личных достижений

во время занятий физическими упражнениями. Формы организации деятельности на занятиях:

Выбор формы на конкретное занятие определяется поставленными задачами. Работа педагога проходит со всеми занимающимися одновременно.

- фронтальная – одновременная работа со всеми занимающимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

### **3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня возможностей занимающихся до начала основных занятий. Входная диагностика проводится в октябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств занимающихся производится с каждым индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы текущего контроля:

- измерение частоты сердечных сокращений в течение занятия проводится с целью определения адекватности нагрузки на организм;
- педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений;
- выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения с целью анализа продуктивности занятий, в форме тестирования.

## Информационные источники

### Список литературы

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
3. Барышникова Т. Албука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев:1987
5. Бурбо Л. Калланетика за 10 мин . в день. 2- ое издание. Ростов на Дону, Феникс , 2006 г
6. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
7. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики , 2012
9. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М.: из-во Поппури, 2012.
10. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц /Спорт в школе.-1998.- №37-38
11. Крылова . А . Калланетика - красивая фигура. – М.:Фитнес и спорт, 2007
12. Лисицкая Т.С. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.:ФАР,2002.– 221с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР,2002.– 211с.
15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
17. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2004
19. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010
20. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
21. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
22. Чапмен Д. Йога. Классические асаны/ Пер. с англ. О.Смуровой. – М.:Изд-во Эксмо,2005. – 208 с.: ил