

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для оздоровления и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста путем привлечения их к спорту, здоровому образу жизни

Актуальность

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как школьного, так и дошкольного возраста. Физиологическая цена дошкольных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья обучающихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Занятия по данной программе является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобрести полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников и дошкольников - это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

ДООП «Оздоровительная гимнастика» направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода

Адресат программы

Данная программа направлена на обучение детей 5-10 лет. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без

специального отбора, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Состав группы может быть одновозрастным или разновозрастным.

Срок реализации (освоения) программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Данное количество часов рассчитано на 36 недель, в каникулярное время объединение работает по расписанию.

Объем программы

1 год обучения- 1 раза в неделю по 1 часа. Всего – 36 часов в год.

Форма обучения, особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очная

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям.

Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина. При отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке обучающихся к различным конкурсам. В таком режиме могут быть проведены занятия, как по отдельным темам, так и по целым блокам.

Численный состав группы

Наполняемость учебной группы: 12 – 15 человек, но не более 18 человек

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часа (36 часов), во второй половине дня. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Сетевая форма реализации программы

Одной из важнейших задач государственной политики в сфере образования на современном этапе является повышения качества образования через организацию всестороннего партнерства, в том числе и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с измен. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021) (Глава 2. Система образования. Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ и Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ) определена возможность реализации дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ в сетевой форме

№	Наименование организации	Форма взаимодействия
----------	---------------------------------	-----------------------------

1	Детская юношеская спортивная школа	Участие в мероприятиях
2	Щучанский Дом культуры	Участие в мероприятиях
3	ГБУ – КЦСОН по – Щучанскому – Району (Отделение по работе с семьей и детьми) г. Щучье, ул. Калинина 26	Участие в мероприятиях

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии заказа родителей обучающегося, самого обучающегося
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест. Для обучающихся с ОВЗ разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

Наличие талантливых детей в объединении

Для одаренных детей разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

Уровни сложности содержания программы

Стартовый (ознакомительный) уровень – 1 год обучения (36 часов)