

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Формула здоровья» является физкультурно – спортивной. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

**Актуальность программы** обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья детей в РФ приняла устойчивый характер. Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. В Федеральном законе «Об образовании в РФ» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа.

**Педагогическая целесообразность** обуславливается необходимостью формирования у учащихся здорового образа жизни через физическую культуру разной направленности.

Для занятий с детьми важно не только разнообразие, но и творческий подход к занятиям. В этом помогает использование **творческого метода**. А в сочетании с **игровым методом**, занятие приобретает краски, яркость и сочность, что позволяет 100% вовлечение детей в обучающий процесс, а, следовательно, повышает результативность.

При правильном проведении **беседы как метода обучения и воспитания**, можно глубоко изучить и выявить индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, степень воспитанности, отношения учащегося к жизненным фактам, явлениям, к труду, собственным поступкам.

В результате беседы у педагога складывается более целостное представление о личных качествах и интересах, что помогает правильно построить занятие и добиться лучших результатов в приобретении двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др., а также привитию культурно–гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует

формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Благодаря использованию на занятиях

- **структурного метода** (последовательное разучивание и усвоения движений),

- **метода усложнения** (обеспечивает переход от простых движений к более сложным),

- **метода сходства** (помогает формировать идею простого движения в разнообразие вариантов) большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и становятся более активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно–двигательного аппарата.

Коррекционно–оздоровительная работа предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощенной стопы, сердечно–сосудистые и простудные заболевания.

Овладение детьми правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области (авторской дополнительной образовательной программы «Лечебная физическая культура» Попова Я.М. и «Детская аэробика» Завельева Е.А.) состоит в том, что программа имеет комплексное воздействие, направленное на корректировку дефектов стоп и укрепление осанки с использованием элементов ЛФК, йоги и фитбол-гимнастики.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы (согласно Порядка №196, п. 10), используется модульная технология построения с нелинейной схемой. Что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Содержание программного материала состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; обучение правильному дыханию. Занятия не требуют специальной физической подготовленности и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий

**Адресат программы: дети 7-15 лет.** Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 7-9 идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочных аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

У детей 10-12 лет мышцы эластичны, поэтому они способны выполнять движения с большей амплитудой. Деятельность сердца еще неустойчива, однако сердце в этом возрасте легко приспосабливается к различным режимам работы и быстро восстанавливает свою работоспособность.

Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств, вследствие повышенного уровня эстрогена.

В возрасте 13-15 лет отмечается интенсивный рост и увеличиваются размеры тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен, а также отмечается быстрый темп развития мышечной системы.

В период полового созревания отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы и ее стабилизации, а также пульса и давления. У детей достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка.

**Количество учащихся в группе – от 7 до 20 человек.**

**Уровень программы, объем и сроки ее реализации:**

Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет ознакомительный уровень.

**Объем программы:** объем программы составляет 144 часов:

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 36 часов.

Модуль: «Йога» - 36 часов.

Модуль: «Фитбол - гимнастика» - 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Йога» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Фитбол - гимнастика» - 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Состав группы – постоянный, разновозрастный (однако разница в возрасте может достигать 3-4и года).

*По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей* основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий. Во время постановочной деятельности могут назначаться индивидуальные занятия, вестись работа с подгруппами.

*Виды занятий* – практикум, репетиция, творческие игры.