



Детский оздоровительный лагерь «Маяк»
дирекции социальной сферы структурного
подразделения Октябрьской железной дороги–
филиала ОАО «РЖД»

Программа принята решением

Педагогического совета ДОЛ

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2016 г.

Утверждаю:

Начальник ДОЛ «Маяк»

_____ С.К.Филиппова

« ____ » _____ 2016 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность –

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы:

1 ЛАГЕРНАЯ СМЕНА (21 день)

Авторы:

Филиппова Светлана Константиновна

Подсеваткина Юлия Николаевна

Санкт-Петербург

2016

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая характеристика предмета
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель образовательной программы
- 1.4. Задачи образовательной программы
- 1.5. Условия и сроки реализации программы
- 1.6. Режим занятий
- 1.7. Формы и методы организации образовательного процесса
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

II. Учебно-тематический план и содержание программы обучения

III. Методическое и техническое обеспечение программы

IV. Литература

- 4.1. Для обучающихся
- 4.2. Для педагога

V. Приложение к разделу «Методическое обеспечение образовательной программы»

Пояснительная записка

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Видеть красивого, умного и здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника, название которому – движение.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит двигательной и мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья. Поэтому занятия детским фитнесом в детском оздоровительном лагере особенно актуальны и показательны на общем фоне ухудшения здоровья детей. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Особенно эффективны занятия для профилактики нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой двигательной активности, сочетающие в себе различные направления (ЛФК, ОРУ, аэробика и др.).

В программе «Детский фитнес» сочетаются различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика и т.д. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение их функциональных возможностей. Существенной стороной занятий фитнесом является повышение у детей их эмоционального тонуса. Во время занятий у них улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Данная программа является **актуальной**, так как направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, позволяет корректировать недостатки его физического развития, способствует повышению двигательной и мышечной деятельности. Темы программы направлены на профилактику различных заболеваний, а разработанные комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека в рамках летнего оздоровительного лагеря.

Программа дополняет и расширяет возможность детей заниматься физической культурой в ДОЛ. Таким образом, **педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что в процессе занятий при выполнении комплексных, специально разработанных упражнений ребёнок естественным образом включается в различные виды двигательной деятельности, что будет способствовать его физическому совершенствованию и повышению эмоционального состояния.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью общеобразовательной программы «Детский фитнес» является создание условий для укрепления здоровья детей, их физического и эмоционального развития.

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Задачи программы

Обучающие:

- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря: обручи, гимнастические палки, гантели, фитболы, степ-платформы и т.д.;
- обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки),
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц;
- создать условия для формирования здорового образа жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений, правильном питании).

Развивающие:

- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать повышению интереса к фитнесу и танцевальному творчеству;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;

- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Условия и сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 7-12 лет. Продолжительность освоения программы - 1 лагерная смена. Группы состоят из 15 человек.

Режим занятий

Занятия в студии проходят 5-6 раз в неделю по 1 часу (16 часов в смену). К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Формы и методы организации образовательного процесса

Процесс обучения в студии фитнеса на всех уровнях обучения основан на принципах последовательности, преемственности, наглядности, принципа цикличности, принципа от простого к сложному.

Основными формами организации образовательного процесса в студии являются **групповые и подгрупповые** практические занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта спортивных и танцевальных движений. Выбор форм занятия определяется конкретными целями и задачами и используется в сочетании друг с другом.

Занятия по фитнесу сочетают в себе практический, демонстрационный методы и метод упражнений. Так как детям младшего и среднего школьного возраста наиболее доступны **наглядные методы** обучения, поэтому на занятиях педагог в основном использует **показ упражнения** и затем **работу по образцу**. Детям сначала объясняется правильное выполнение того или иного упражнения и затем под музыкальное сопровождение совместно с педагогом выполняется.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе реализации программы у обучающихся можно будет наблюдать следующие результаты:

- повысится общая сопротивляемость организма;
- будут устранены деформации опорно-двигательного аппарата;
- сформируются и закрепятся навыки правильной осанки;
- повысится общая физическая работоспособность до уровня возрастной нормы;
- улучшатся функциональные показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Дети смогут выполнять несложные связки и отдельные танцевальные композиции, составленные из простых движений, упражнения со спортивным инвентарём (обручами, скакалками, гантелями, различными мячами и т.д.).

У них повысятся общие физические качества (ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила, быстрота реакции, мелкая моторика), улучшится их эмоциональное состояние.

Во время занятий можно проводить следующие виды тестирования: измерение в соответствии основными нормативами силы рук, брюшного пресса, гибкости, точности выполнения упражнения, скоростные качества, прыгучесть и т.д.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- **диагностика** (проводиться в конце года (итоговая). Результаты диагностики сравниваются, анализируются.
- **открытые занятия** (проходят в родительский день в присутствии родителей воспитанников и всех желающих, даются рекомендации для родителей по дальнейшему физическому развитию детей);
- **выступления детей** на праздниках и концертах со спортивными композициями.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля:

- **тестирование** (проводиться в начале и в конце смены, результаты сравниваются, анализируются, таким образом видна четкая картина, как ребёнок рос и развивался, чего достиг);
- **открытые занятия** (проходят в родительский день в присутствии родителей воспитанников и всех желающих, проводится подведение итогов, даются рекомендации для родителей по дальнейшему физическому развитию детей);
- **выступления** детей на праздниках и концертах со спортивными композициями.

Учебно-тематический план

(16 часов)

№ темы	Название раздела	Всего часов	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, и правила поведения в спортивном зале.	1	1	-
2.	Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5
3.	Стретчинг	2	-	2
4.	Фитбол - гимнастика	4	0,5	3,5
5.	Степ-аэробика	4	0,5	3,5
6.	Пилатес	1	-	1
7.	Подвижные игры	1	-	1
8.	Дыхательная гимнастика	1	-	1
	ИТОГО	16 часов	2,5	13,5

Содержание

1. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

Практика

Тренинг по освоению правил техники безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

Теория:

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

Практика:

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);

- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.

3. Стретчинг

Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Выполняются с соблюдением техники безопасности - только после того, как организм хорошо разогрет.

Теория:

- понятие стретчинга (гимнастика на растяжение);
- знакомство с правилами при занятиях стретчингом;
- знакомство с комплексом упражнений на растягивание.

Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений направленных на повышение эластичности и тонуса мышц;
- выполнение упражнений направленных на увеличение диапазона движений в суставах;
- выполнение упражнений на улучшение координации движений;
- выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок.

4. Фитбол - гимнастика

Гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, подобранных специально под рост детей. Упражнения выполняются из различных исходных положений, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, мячи при этом остаются неподвижными. Большой лечебный и профилактический эффект обусловлен

вибрационным воздействием на организм. Упражнения рассчитаны почти на все группы мышц.

Теория:

- знакомство с понятием «фитбол-гимнастика»;
- рассказ о гимнастических мячах (фитболах);
- рассказ о различных лечебных оздоровительных программах по фитболу;
- знакомство с контрастной музыкой: быстрая – медленная, весёлая – грустная;
- рассказ о связи мелодии и движения;
- знакомство с движениями в темпе (быстро, медленно, умеренно)

Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и таза;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц ног и свода стопы;
- выполнение упражнений, направленных на увеличение гибкости и подвижности суставов;
- выполнение упражнений, направленных на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- выполнение упражнений, направленных на формирование осанки;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и координации движений;
- выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности и музыкальности;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление и релаксацию;
- разучивание базовых (основных) шагов аэробики.

5. Степ-аэробика

Специальные комплексы ритмических упражнений выполняются на степ-платформах. Идёт обучение навыкам движения с учетом смены ритмов, координации движений рук и ног, выполняются различные подскоки, пружинящие прыжки, различные приставные шаги, разучивается несколько упражнений и затем объединяются в одну музыкально-ритмическую связку.

Теория:

- понятие о степ-аэробике;
- степ-платформа и занятиях на ней;
- влияние степ-аэробики на профилактику и лечение различных заболеваний;
- рассказ о темпе.

Практика:

- разучивание базовых шагов;
- выполнение упражнений, направленных на разогрев всего тела, подготавливая их к дальнейшей нагрузке;
- выполнение упражнений на укрепление икр и бёдер;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений;
- выполнение упражнений на растяжку мышц бедра;
- выполнение музыкально-пространственных упражнений (маршировка, шаг на месте, вокруг себя, влево – вправо)

6. Пилатес

Комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм

позвоночника. Свое название "Пилатес" получил от имени создателя системы Джозефа Пилатеса.

Теория:

- история развития системы Пилатес;
- основные принципы пилатеса (дыхание, концентрация; центр, точность и контроль, плавность, релаксация, регулярность);

Практика:

- выполнение дыхательных упражнений, активизирующих циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям;
- выполнение упражнений на группы мышц спины, ног, шеи и плеч, развивающих силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи и плеч;
- выполнение упражнений системы пилатес на укрепление и растяжку мышц рук и плеч, бедра и кос мышц живота, развитие баланса, укрепление запястий;
- выполнение упражнений, направленных на развитие координации, улучшение гибкости;

7. Подвижные игры

Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются

благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

Перечень возможных подвижных игр:

- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.
- Игры на меткость.
- Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

8. Дыхательная гимнастика

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

Теория:

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);
- рассказ о том, как правильно дышать.

Практика:

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Используемые приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов, контроль
1.	Введение в курс фитнеса, техника безопасности	Беседа, рассказ	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Фотографии, журналы, видеопрезентация	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой	Анализ (Освоение простых (базовых) движений)
3.	Стретчинг	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ)	Зал с зеркалами, телевизор с DVD, диски с музыкой,	Анализ Выполнение упражнений на

			Практические (выполнение упражнений)	музыкальный центр.	точность
4.	Фитбол-гимнастика	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой, фитбольные мячи, коврики	Анализ Выполнение различных упражнений на все части тела
5.	Степ-аэробика	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр аудиозаписи с ритмичной музыкой, степ-платформы	Проверка на заучивание комплекса, самостоятельное воспроизведение

6.	Пилатес	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, коврики, музыкальный центр аудиозаписи со спокойной, мелодичной музыкой	Контрольное занятие (Выполнение упражнений на точность)
7.	Подвижные игры	Занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с играми и ритмичной музыкой, специальный инвентарь (мячи, скакалки, резинки и т.д.)	Самоанализ: определение мест, работа над ошибками
8.	Дыхательная гимнастика	Спортивный тренинг, занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи.	Самостоятельная работа

		(выполнение упражнений)		
--	--	-------------------------	--	--

Материально-техническое оснащение

Для эффективного проведения занятий необходим в спортивный или актовый зал, вмещающий в себя 15-20 человек. Зал должен быть оборудован зеркалами.

Необходимое оборудование для занятий:

- коврики (16шт.)
- степ-платформы (16шт.)
- гантели (32 шт.)
- эспандеры (16 шт.)
- фитбольные мячи (16 шт.)
- батуты (2 шт.)
- обручи (разного диаметра) (35 шт.)
- скакалки (20 шт.)
- гимнастические палки (16 шт.)
- ракетки для бадминтона (2 шт.)
- музыкальный центр
- телевизор с DVD

Дидактический материал:

- DVD диски с комплексами упражнений
- CD диски со специальной музыкой подобранной для каждой части занятия
- методическая литература
- спортивные журналы («FIT FOR FAN», «Здоровье»)
- конспекты курсов повышения квалификации
- другие методические материалы (например, конспекты занятий и семинаров)

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.
2. . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-танс». Учебное пособие – СПб.:«Детство-пресс» 2007, - 384с.
3. Казакевич Н.В., . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». – СПб.: «Познание» 2001, -104с.
4. Муллаева Н.Б.
«Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие» - СПб.: «Детство-пресс» 2006 – 160с.
5. Смирнова Л.А.«Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 160с.:
6. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000, - 72с.
8. Голомидова С.Е. Физкультура 1-4 классы. Разработки занятий в СМГ. – Волгоград:ИТД «Корифей».2005, – 96с.
9. Рунова М.А. «Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: «Линка-пресс», 2007, - 96с.
10. Тихомирова И.В. «Фитнес для ленивых: фитбол дома». – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.
11. Иваницкий А.В., Матов В.В. «Ритмическая гимнастика или музыка, движение, здоровье». – М.: «Спорт» 1994. – 156с.
12. Журнал «FIT FOR FAN» 2007г.
13. Под ред. Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» - СПб., «Детство-пресс, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.

14. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007. – 464

Для детей:

1. Журнал «FIT FOR FAN»г.
2. Журнал «Здоровье»
3. А.Невский «Качалка для детей» - М., «Новый век», 1998г.- 144 с.

V. Приложение к разделу

«Методическое обеспечение образовательной программы»

Особенности структуры и построения занятий

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям, физическим возможностям занимающихся и решают в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая последующая часть является логическим продолжением предшествующей.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

В каждой части занятия есть более мелкие подразделения – серии-блоки упражнений, которые решают определённые частные задачи.

Серии упражнений в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Различные группы мышц тела включаются в работу последовательно, а интенсивное выполнение упражнений чередуются с отдыхом. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

Структура занятия

1. Подготовительная часть занятия (занимает 15-20% от общего времени урока). Цель этой части – подготовить детей к нагрузке, разогреть мышцы, настроить детей на занятие. Как правило, используется 2 или 3 серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений.

2. Основная часть (занимает 70-80% от общего времени урока). Она включает в себя изучение (освоение) нового материала, танцевальной связки, закрепление ранее изученного. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различны по характеру: силовые, аэробные. Могут

исполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них.

В первой серии упражнений основной части урока используются общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития мышц плечевых суставов, рук, шеи, упражнения с отягощениями, с элементами степ-аэробики, атлетической гимнастики.

Для повышения интенсивности нагрузки на организм используются упражнения второй серии. В нее входят упражнения с силовым эффектом на «швейцарских» мячах (фитболах): ходьба, подскоки, перекачивания, наклоны, вращения, прогибы на мяче и с мячом. Данные упражнения направлены на укрепление мышц всего тела.

Третья серия упражнений основной части направлена на восстановление дыхания, расслабление растягивания. Можно использовать фитбольные мячи. Упражнения на растягивание мышц проводятся после выполнения упражнений на снятие напряжения, расслабление мышц дыхательных упражнений.

Четвертая серия упражнений способствует укреплению различных мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры (упражнения на брюшной пресс, на заднюю, переднюю, внутреннюю и боковую поверхности бедра). Упражнения могут выполняться как на фитбольных мячах, так и на ковриках.

В конце второй части занятия для повышения эмоционального состояния занимающихся рекомендуется введение комплекса различных подвижных игр.

3. Заключительная часть (занимает 5-10%). Решаются задачи целенаправленного снижения физической и эмоциональной активности занимающихся. Используются успокаивающие упражнения, элементы йоги, релаксационная гимнастика, приёмы самомассажа, дыхательная гимнастика.