



ПРИНЯТО

Научно-методический совет ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства

Протокол №5 от «7» июля 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства
И.В. Яценко
«7» июля 2016г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Движение к здоровью, 20 + »

ознакомительный уровень

ДЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

Составитель:

Ковалева Наталия Ивановна,
педагог дополнительного образования

Направленность: социально-
педагогическая

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся:
взрослые, возраста 20 и более лет

Москва, 2016

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная программа «Движение к здоровью, 20+» имеет социально-педагогическую направленность в рамках образовательной программы ГАОУ ДПО «Центра педагогического мастерства» и является общеразвивающей. Деятельность, реализуемая по программе, направлена на привитие навыков здорового образа жизни с помощью хореографического искусства. Развитие навыков занятий физическими оздоровительными упражнениями – основной смысл предлагаемой образовательной программы, реализуемой в системе дополнительного образования. Своеобразие образовательного пространства создает особые условия для творческого развития и самовыражения личности. Исходя из этого, создавалась комплексная программа «Движение к здоровью, 20+», в которой объединено несколько направлений хореографического искусства (классический танец, народный танец и эстрадный танец) и оздоравливающих физических упражнений. Такое слияние даст наиболее благоприятный результат: поддержание формы и здоровья, а также развитие танцевальных способностей обучающихся. Обучающиеся учатся следить за правильной осанкой, развивают гибкость, выворотность, растянутость, выносливость.

Современный человек испытывает повышенные нагрузки. Гиподинамия, неправильное физическое воспитание, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки – все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата.

Хорошая физическая форма играет огромную роль в повседневной жизни человека. Регулярные физические упражнения предотвращают ожирение, нервные стрессы и создают чувство удовлетворения. Физически активные люди лучше работают и обладают большей энергией для повседневных занятий.

Программа рассчитана для людей в возрасте от 20 лет. Занятия проводятся один учебный год 38 недель, 2 раза в неделю по 1 часу (76 ч/год). Наполняемость группы – 6 (оптимальная) - 8 (максимальная) человек. Программа имеет 1 ступень реализации.

Цели и задачи

Цель курса «Движение к здоровью, 20+»: развитие навыков занятий физическими оздоровительными упражнениями.

Задачи программы:

- Образовательные:
 - приобретение знаний и умений в области здорового образа жизни,
 - приобретение исполнительных навыков основ классической, русской, народной и современной хореографии,
- Развивающие:
 - поддержание опорно-двигательного аппарата обучающегося в здоровом состоянии,
 - поддержание хорошей физической формы,
 - обучение воспитанников приемам самостоятельной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельному добыванию знаний,
 - развитие эмоционально-ценностного и коммуникативного опыта,
- Воспитательные:
 - формирование потребности в физической активности,
 - воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий,
- Творческие:
 - формирование потребности в самостоятельном художественно-творческом труде, чувств, побуждающих к творческому самовыражению,
- Оздоровительные:
 - поддержание осанки и укрепление мышечного корсета;
 - укрепление сердечно-сосудистой системы;
 - профилактика остеохондроза, плоскостопия, варикозного расширения вен.