

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ»

ОТДЕЛЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рекомендовано
к реализации решением
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
протокол № 1 от 27 августа 2015 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К. В. Шевченко
« _____ » _____ 2015г.



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС: МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Дополнительная общеобразовательная программа

для учащихся 3-7 лет

Срок реализации 2 года

Авторы-составители:

Лузина Е.Н.,

Канюкова А.А.

г. Екатеринбург
2015

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения)

№ п\п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение	5	2	3
1.1	Что такое здоровье	2	1	1
1.2	Факторы и причины, влияющие на здоровье	1,5	0,5	1
1.3	Причины нездоровья	1,5	0,5	1
2.	Здоровый образ жизни	8	2	6
2.1	ЗОЖ как ценность	2,5	0,5	2
2.2	Современные технологии ЗОЖ	2,5	0,5	2
2.3	Современная школа детского фитнеса	3	1	2
3	Маршруты здоровья	55	1	54
3.1	За что мы любим футбол-гимнастику	18		18
3.2	Фитбол-гимнастика: «Мама, папа и мы!»:	18		18
3.3	Гармония тела: «растянись-ка!»	18		18
4	Итоговое занятие-праздник-игра: «Будь здоров!»	4		4
	Итого:	72	7	65

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2 год обучения)

№ п\п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение	5	1	4
1.1	Здоровьесбережение	5	1	4
2.	Маршруты здоровья	61	4	57
2.1	Мы любим футбол-гимнастику	20	1	19
2.2	Семейная футбол-гимнастика	20	1	19
2.3	Гармония тела для радости жизни	21	2	19
3	Итоговое занятие: праздник-игра «Будь здоров!»	6		6
	Итого:	72	5	67

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес: Маршруты здоровья» разработана для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Срок реализации 2 года.

Цель программы – создание педагогических условий формирования мотивации на здоровый образ жизни и овладение технологиями здоровьесбережения в соответствии с возрастными особенностями развития личности ребенка.

Использование на занятиях объектов живой и неживой природы как субъектов общения воспитывает гуманное отношение к ближайшей природной и социальной среде.

В детях развивается чувство единства и взаимосвязи с окружающим миром, а участие семьи на занятиях формирует основы семейной культуры здоровьесбережения.

В ходе занятий у детей формируется мотивация на достижение гармонии тела, сохранение своего здоровья, закладываются основы экологического мировоззрения, которое развивает понимание взаимосвязи природы, человека и его здоровья.

Комплекс упражнений и игр, выбранных для практической части программы, соответствует всем особенностям физического, психо-эмоционального и интеллектуального развития детей среднего и старшего дошкольного возраста.

В рамках программы «Детский фитнес: маршруты здоровья» происходит интеграция различных областей знаний и деятельности: экологии, биологии, валеологии, литературы, истории, географии, этнографии, эстетики, этики; физкультуры, природоохранной деятельности, основ безопасности жизнедеятельности.