

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 1 год

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	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	5	2	3
1.1	Что такое здоровье		1	1
1.2	Факторы и причины, влияющие на здоровье		1	1
1.3	Причины нездоровья			1
2.	Здоровый образ жизни	8	2	6
2.1	ЗОЖ как ценность			2
2.2	Современные технологии ЗОЖ		1	2
2.3	Современная школа детского фитнеса		1	2
3	Маршруты здоровья	55	5	50
3.1	Подвижные игры на свежем воздухе		1	10
3.2	Стретчинг – школа растяжки		1	10
3.3	Здоровая осанка – залог здоровья		1	10
3.4	Фитбол–гимнастика: «Прыг-скок»		1	10
3.5	Топотушки - здоровые ножки!		1	10
4	Итоговая занятие: праздник-игра «ФизкультУРА - Будьте здоровы»!	4		4
	ИТОГО:	72	9	63

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес+: маршруты здоровья» 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.

За последнее время детский фитнес приобретает все большую популярность и имеет положительные практические результаты в сфере здоровьесбережения.

В программу «Детский фитнес+: маршруты здоровья» введены комплексы упражнений с использованием разнообразного спортивного оборудования: скакалки, спортивные палки, ленты, эстафетные палочки.

«Стретчинг – школа растяжки»; «Здоровая осанка – залог здоровья», «Топотушки – здоровые ножки», фитбол-гимнастика «Прыг-скок» - этот комплекс упражнений расширяет возможности достижения результата реализации программы в сфере здоровьесбережения и воспитания экологической культуры.