

**Головне управління освіти і науки
Чернівецької області державної адміністрації
Інституту післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області**

Розглянуто радою районного
методичного кабінету
управління освіти Кельменецької
районної держадміністрації
Протокол № від
Голова ради: Молода В.І.

схвалено Вченою радою ІППОЧО
потокіл № від
директор Г.І.Белянін

**Авторська програма
Гуртка “ШЕЙПІНГ”**

**Автор: Олійник Альона Олександрівна
керівник гуртків Кельменецького
дитячо - юнацького центру**

2021

Пояснювальна записка.

Шейпінг- це комплексна система, що об'єднує в якості невід'ємних засобів для вирішення своїх завдань не лише фізичні вправи і принципи живлення, але і мистецтво,моду, концепцію шейпінг- доглянутості зовнішності.

Шейпінг- програма для дітей, побудована з урахуванням фізіологічних особливостей зростаючого організму.

Мета програми спрямована на формування певного контура тіла, виправлення дефектів статури за допомогою аеробіки і атлетизму. Концепція " Дитячого шейпінгу" будується на рішенні наступних завдань :

- залучення дитини до зайняття фізичними вправами;
- створення м'язового корсета шляхом динамічного тренування м'язів;
- формування правильного стереотипу осанки;
- поліпшення психоемоційного стану;
- розвиток гнучкості;
- розвиток почуття ритму, музичності, пластичності.

При підборі засобів і методів використовується комплексний підхід, в зміст зайняття включаються: дихальна гімнастика, психофізичне тренування, вправи для розвитку м'язів, що забезпечують позу правильної осанки, вправи для розвитку пластики рухів рук і тіла, вправи на зміцнення різних груп м'язів, вправи ритмічної гімнастики. Актуальність програми і її новизна визначаються її спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розкриття рухових здібностей дітей. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі засоби і методи :

- Організація виховно-розвиваючого середовища на основі проведення різних форм зайняття : групові, підгрупові, індивідуальні, репетиційні.
- Створення ситуацій переживання успіху за допомогою участі дітей в спортивній діяльності.
- Створення інформаційного середовища різними засобами(бесіди, ігри, демонстрації, якісний показ і так далі).

Програма відповідає специфіці додаткової освіти дітей, і сприяє:

- стимулюванню пізнавальних процесів;
- розвитку комунікативних навичок;
- створенню соціокультурного середовища спілкування;
- розвитку творчих здібностей особи;

- підтримці прагнення до самостійної діяльності;
- створення м'язового корсета шляхом динамічного тренування м'язів;
- розвиток почуття ритму, музичності, пластичності.

До кінця проходження програми ті, що займаються повинні мати представлення :

- про основні терміни, пов'язані з шейпінгом;
- про значення шейпінгу для їх здоров'я;

знати :

- правила проведення розминки
- певний теоретичний матеріал, що вивчається в ході проведення заняття

уміти:

- володіти спортивним інвентарем : м'ячами, обручем, гімнастичною палицею, антелями.

Завдання I-го етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево - судинної системи, опорно — рухового апарату, обміну речовин та ін.);
- нормалізує масу тіла;
- підняти рівень фізичної підготовки;
- корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності;
- раціональне харчування;

Основні засоби шейпінгу - загальнорозвиваючі вправи, які виконують без предметів, з предметами, на спецснарядах.

Важливою умовою навантажень є - аналіз масоростових показників і рівень рухової підготовки гуртківців.

Для I-го рівня передбачається мінімальний темп і невелике навантаження.

Для II-го рівня передбачено більше навантаження з метою корекції фігури та зміцненню (слабких) м'язових груп.

Для дітей з високим з високим рівнем фізичної підготовки виконання вправ на заняттях збільшується зарахунок переваги швидкого і швидкого - силового характеру. Темп виконання середній і швидкий.

Під час виконання вправ невід'ємною частиною є музичний супровід. Виконання комплексу під музику сприяє розвитку естетичного смаку, відчуття ритму, виразність і культурі рухів.

При виконанні вправ на дихання використовують повільну музику 40 - 50 уд./хв.

Ритмічна музика застосовується при загально розвиваючих і гімнастичних вправах 60 - 70 уд./хв.

Швидкий темп - до 150 уд./хв. Підходить для стрибків, бігу.

Гурток по шейпінгу може об'єднувати всіх бажаючих, але фізично здорових дітей.

Групи формуються по вікових категоріях.

Кожен рік навчання передбачає різне навантаження та темп виконання вправ.

Заняття проводиться просторій, чистій, добре провітреній залі. Для полегшення дихання під час занять доцільно проводити фітотерапію (фітоароматами: ромашка, чебрець, меліса, м'ята та інші), яка полегшить дихання під час занять. Також гуртківцям та керівнику рекомендується мати біля себе пляшку з водою або відвар фіточаю. Крім зали необхідна окрема кімната для переодягання, бажано душ.

Програма розрахована на дітей від 4-х до 6-ти років з тижневими навантаженнями 2 години (2 рази на тиждень), Всього 72 години на протязі навчального року.

У роботі з дітьми дошкільного віку доцільно використовувати такі типи занять: заняття - конкурс, заняття - олімпіада, заняття - змагання, заняття - тренінг, заняття — подорож.

Навчально-Тематичний план (Перший рік навчання)

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практика	разом
1.	Вступне заняття	1	-	1
2.	Історія розвитку шейпінгу	1	-	1

	Розминка:			
3.	– різні види ходьби; – біг	1	4	5
4.	Правильне харчування	2	-	2
5.	Аеробіка	1	18	19
6.	Силова частина	1	21	22
7.	Компоненти розвитку гнучкості, розтяжка	1	15	16
8.	Відновлююча частина (дихання)	1	4	5
9.	Підсумкове заняття	1	-	1
	Всього:	10	62	72

ПРОГРАМА

(Перший рік навчання)

ЗМІСТ ТЕМ

1. Вступне заняття (1 година)

Теорія: Знайомство з членами гуртка, їх інтересами та вподобаннями.

Анкетування (очікувані результати, перспективи на майбутнє). Ознайомлення з планом і порядком проведення занять. Бесіда “Спорт -це здоров’я”.

2. Історія розвитку шейпінгу (1 година)

Теорія: Ознайомлення: з поняттям “Шейпінг”, “Стренчінг”, “Релаксація”; метою занять, технікою безпеки.

3. Розмінка (5 годин)

Теорія: Загальна підготовка організму до заняття. Техніка безпеки.

Практичні заняття: ходьба на вшпиньки, на п’ятках, з високим підніманням коліна, напів присядки. Біг з викидом носочків вперед, поворотами, приставним

кроком.

4. **Правильне харчування (2 години)**

Теорія: “Як ми харчуємось і як потрібно харчуватися”. “Критерії правильного харчування, та їх дотримання”, “Захворювання, як результат неправильного харчування”.

5. **Аеробіка (19 годин)**

Теорія: Вплив аеробіки на серцево-судинну, дихальну систему організму та фізичний стан дитини. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Комплекс вправ для рук (колові, почергові, горизонтальні, вертикальні махи руками). Комплекс вправ для тулуба (повороти вправо, вліво, нахили в сторону, в низ, колові рухи стегнами). Комплекс вправ для ніг (присідання, випади, стрибки, махи і тд.). Танцювальні вправи.

6. **Силова частина (22 години)**

Теорія: “Силові вправи як один із важливих компонентів оздоровчого шейпінгу”. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Комплекс вправ, який зміцнює різні види м’язів рук (біцепси, тріцепси, дельту). Віджимання. Комплекс вправ, який зміцнює м’язи пояса, спини, живота (різноманітні преси, часткові і повні піднімання плечового поясу, прогинання і випрямлення спини в різних положеннях). Комплекс вправ, який зміцнює м’язи ніг (стрибки, присідання, розгинання, згинання, махи).

7. **Компоненти розвитку гнучкості, розтяжка (16 годин)**

Теорія: Поняття рухливості суглобів, еластичність м’язів. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Коліно до грудей, до сідниць. За допомогою рук почергове підтягування ніг вгору, потягування рук вгору, до підлоги (у положенні стоячи, сидячи, лежачи, шпагати, напів шпагати). Вправи на “шведській” стінці, матах, килимках, спортивних лавах.

8. **Відновлююча частина, дихання (5 годин)**

Теорія: Ознайомлення з поняттям відновлення нормального дихання.

Практичні заняття: Вправи на нормалізування дихання (глибокий вдих і видих зігнувшись до низу, вдих із затримкою повітря і повільний видих повітря).

9. **Підсумкове заняття (1 година)**

Підведення підсумків вивченого за рік, визначення та нагородження грамотами кращих гуртківців. Звіт гуртка на традиційному святі “Місто Майстрів”.

Наприкінці I-го року навчання гуртківці повинні:

- свідомо дотримуватись правил і норм поведінки, здорового способу життя та техніки безпеки;
- знати комплекси вправ, які вивчались протягом року;
- з розумінням та повагою відноситись до людей з різною фізичною підготовкою та фізичними вадами;

– виховувати в собі силу волі, бажання займатися спортом.

Навчально-Тематичний план

(Другий рік навчання)

№	Теми	Кількість годин		
		теорія	практика	разом
1.	Вступне заняття	1	-	1
2.	Секрети красивої постави	1	-	1
3.	Розминка: – різні види ходьби; – біг	1	4	5
4.	Аеробіка	1	17	18
5.	Силові навантаження	1	21	22
6.	Розтяжка, як стимуляція м'язів	1	6	7
7.	Вправи по системі Пілатеса	2	11	13
8.	Вправи на дихання	1	3	4

9.	Підсумкове заняття	1	-	1
	Всього:	10	62	72

ПРОГРАМА

(Другий рік навчання)

ЗМІСТ ТЕМ

1. Вступне заняття (1 година)

Теорія: Анкетування (очікувані результати, перспективи, пропозиції на майбутнє). Ознайомлення з планом і порядком проведення занять. Бесіда “Майбутні митці України”.

2. Секрети красивої постави (2 година)

Теорія: Бесіда: “Твоя зовнішність в твоїх руках”, “Шлях досягнення мети”

3. Розмінка (5 годин)

Теорія: Підготовка організму до заняття. Техніка безпеки.

Практичні заняття: ходьба на носках, на п’ятках, напів присядки з нахилами в перед. Біг з високим підніманням колін, з поворотами, приставним кроком, “галоп”, біг з присіданням.

4. Аеробіка (19 годин)

Теорія: Вплив загально - розвиваючих вправ на розігрів м’язів. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Вправи для розвитку м’язів шиї (нахилення вперед, назад, в сторони, колові рухи в праву та ліву сторони) Вправи для зміцнення м’язів рук (колові, почергові, перехресні рухи, діставання рук за спиною). Вправи для тулуба м’язів пояса та спини (повороти вправо, вліво, нахили в сторону, в низ, колові рухи стегнами, вигинання та прогинання спини, повороти). Вправи для зміцнення м’язів ніг (присідання, випади, стрибки, піднімання ніг, колові рухи і тд.). Танцювальні вправи.

5. Силові навантаження (22 години)

Теорія: Вплив силових вправ на витривалість та зміцнення м’язів. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Комплекс вправ з гантелями (піднімання та опускання рук, розведення в сторони, перехресні рухи перед грудьми і тд.). Комплекс вправ з

гантелями для зміцнення м'язів пояса, спини, живота (різноманітні преси, часткові і повні піднімання плечового поясу, прогинання і випрямлення спини в різних положеннях). Комплекс силових вправ для зміцнення м'язів ніг (біля станка, стільця, тумби, махи ногами, випади, присідання).

6. Розтяжка (7 годин)

Теорія: Розтяжка - стимуляція м'язів. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Вправи для рук, пояса, ніг (розтяжка м'язів рук вперед, за спиною, підтягування ніг зігнутих в колінах до грудей, пряму ногу вперед та назад у різних положеннях).

7. Вправи по системі Пілатеса (13 годин)

Теорія: Ознайомлення з системою Пілатеса основою на принципах йоги. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Вправи у різному положенні для різних груп м'язів.

8. Вправи для дихання (4 години)

Теорія: Відновлення нормального дихання. Техніка безпеки.

Практичні заняття: Вправи на вироблення вміння правильного дихання. Дихання верхнє, середнє, нижнє, затримання дихання.

9. Підсумкове заняття (1 година)

Підведення підсумків вивченого за рік, визначення кращих гуртківців. Правила поведінки під час літніх канікул. Участь у звітному концерті гуртківців.

Наприкінці II-го року навчання гуртківці повинні знати:

- вивченні на протязі року комплекси вправ;
- наглядно бачити результати занять шейпінгом (зменшення ваги, покращення самопочуття, статури тіла, осанки, зміцнення м'язів);
- навчитися правильно дихати під час виконання вправ;
- вміти підтримувати тонус м'язів;
- слідкувати за своїм здоров'ям та зовнішнім виглядом;
- пропагувати здоровий спосіб життя серед своїх однолітків.

Опис матеріально технічного забезпечення освітнього процесу

1. М'ячі
2. Гімнастичні палиці
3. Гантелі
4. Гімнастичні обручі
5. Килимки гімнастичні

Перелік літератури:

1. Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик»

2. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт», 1998г.

3. Круцевич Т.Ю. «Теорія і методика фізичного виховання».

5. Тарасова К.В. «Тренуємо м'язи».

6. Серебрянська К.С. «Відеоматеріали».

7. Сінді Кроуфорд «Відеоматеріали».

Рецензія

**на програму спортивного гуртка "Шейпінг" керівника гуртків
Кельменецького районного дитячо - юнацького центру**

Олійник Альони Олександрівни

Актуальність програми і її новизна визначаються її спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розкриття рухових здібностей дітей .Провідна ідея програми : реалізація цієї програми дозволить, не лише залучити дітей до світу прекрасного, але і зміцнити фізично. Участь дітей в спортивній діяльності є потужним виховним засобом: переживання успіху приносить дитині моральне задоволення, створюються умови для реалізації творчого потенціалу, виховуються почуття відповідальності, дружби, товариства. Провідною концептуальною ідеєю програми, підпорядкованої основної мети розкриття і розвитку природних завдатків і творчого потенціалу, є створення умов для їх діяльності по освоєнню ритмічної і аеробної гімнастики.

Програма відповідає специфіці додаткової освіти дітей, і сприяє:

- стимулюванню пізнавальних процесів;
- розвитку комунікативних навичок;
- створенню соціокультурного середовища спілкування;
- розвитку творчих здібностей особи;
- підтримці прагнення до самостійної діяльності;
- створення м'язового корсета шляхом динамічного тренування м'язів;
- розвиток почуття ритму, музичності, пластичності.
- озданиє інформаційного середовища різними засобами(бесіди, ігри, демонстрації, якісний показ і так далі).

Повнота програми : зміст програми носить практичний характер, відповідає сучасним досягненням педагогіки і психології дітей молодшого віку. Виділені основні напрями зміст, необхідний для створення умов, сприяючих розкриттю і розвитку природних завдатків і творчого потенціалу дитини в процесі навчання ритмічної і аеробної гімнастики.

Програма носить цілісний характер, виділені структурні частини, основні компоненти представлені усередині частин, погоджені цілі, завдання і способи їх досягнення.

Характеристика структури програми : пояснювальна записка складена педагогічно грамотно. Змістовна частина програми розкрита досить повно, вказані основні теми зайняття

Мова і стиль викладу чітка, ясна, доказова, логічна.

Загальна оцінка програми : незаперечною перевагою програми є те, що зміст програми побудований за кільцеподібною схемою, по роках навчання, взаємозв'язаних між собою : в подальшому році удосконалюються знання, уміння і навички попереднього. Методичне забезпечення програми досить повно представляє педагогічні, психологічні і організаційні умови, необхідні для отримання виховно-розвиваючого результату. У програмі враховані сучасні вимоги міжнародної федерації шейпінгу і "шейпінгу для школи", що являється інноваційній технології. У програмі запропоновані способи діагностики результативності освітнього процесу, в додатку представлений зразковий репертуар. Програма задовольняє усім вимогам і рекомендується до реалізації, можливий варіант проведення на її основі майстер-класу.

Рецензія

**на програму спортивного гуртка "Шейпінг" керівника гуртків
Кельменецького районного дитячо - юнацького центру**

Олійник Альони Олександрівни

Сучасне життя так швидко змінюється, що важко прогнозувати навіть найближче майбутнє, тому керівникам приходиться робити зміни. Альона Олександрівна любить свою справу і тому придумує програму, роблячи кілька кроків уперед на зустріч новому життю, перспективним змінам.

Ідея творення нової програми виникла із певного задуму: змінити й удосконалити діяльність гуртківців, доповнивши її власними знаннями, уміннями.

Програма передбачає збагачення кругозору особистості гуртківця.

Програма побудована на відповідному науково - методичному рівні.

Методичне забезпечення програми досить повно представляє педагогічні, психологічні і організаційні умови.

Реалізація цієї програми дозволить, не лише залучити дітей до світу прекрасного, але й зміцнити їх фізично, за допомогою різних вправ фізичних навантажень.

Виховується у дітей почуття відповідальності взаємодопомоги, дружби.

За допомогою комплексного підходу під час занять зміцнюється здоров'я дітей, розвиваються рухові здібності, володіння спортивним інвентарем. Потрібно звернути увагу на дихання під час заняття, почуття ритму.

Характеристика програми:

пояснювальна записка складена педагогічно, грамотно. Змістова частина програми розкрита повно.