

Комитет по вопросам образования г.Березники  
Муниципальное автономное учреждение «Загородный лагерь отдыха и  
оздоровления детей “Дружба”»

Принято на заседании  
методического совета  
«1» июня 2026 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ЗЛООД «Дружба»  
Н.Ю.Чжан  
«1» июня 2026 г.



**Рабочая программа факультатива**  
**«Здоровей - ка»**

Направление: физкультурно - оздоровительное

Адресат программы: 7-17 лет.

Срок реализации — 1, 2, 3, 4 смена.

Авторы программы: Свирепова Любовь Викторовна.

Год разработки — 2026 г., г.Березники.

## Пояснительная записка.

Здоровьесбережение - один из приоритетов региональных политик на ближайшую перспективу. Это обусловлено теми проблемами здоровья подрастающего поколения, которые выявила Всероссийская диспансеризация детей 2011-2012гг. По ее результатам только 10% детей здоровы, остальные имеют отклонения в развитии и различные заболевания.

Одними из распространенных заболеваний у детей и подростков являются нарушения осанки, гиподинамия.

Помочь ребенку справиться с этими недугами может в числе других методик ФИТНЕС - ритмическая гимнастика под современную динамическую музыку.

Сегодня Фитнес завоевал симпатии во всем мире, привлекая к систематическим занятиям миллионы людей, даря им радость и здоровье. Фитнес оптимально сочетает в себе элементы современных танцев, в том числе и брейк-данса, общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег, выполняемые под ритмические эстрадные мелодии.

Основная **цель** программы - формирование интереса к ритмической гимнастике.

### **Задачи:**

- пропаганда фитнеса как вида спорта, развитие мотивации к ЗОЖ,
- развитие силы и гибкости, чувства ритма, грациозности, элегантности, свободы движений,
- улучшение телосложения и координации движений,
- повышение физической работоспособности,
- обогащение знаниями о спорте и спортивном отдыхе,
- создание ощущения физического и психического расслабления,
- привитие навыков психорегуляции.

Программа по фитнесу рассчитана на 51 час в смену, по количеству часов на каждый возрастной блок, согласно требованиям СанПиНа, при наборе до 15

человек в 3 группы (младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст).

В группу могут записаться все желающие девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

В ходе занятий важно соблюдать методику, дозировку и последовательность нагрузок, правильно подобрать музыкальное сопровождение. Поэтому для эффективной реализации программы необходимы специальное закрытое помещение, регулярно проводящиеся в нем влажные уборки, специальные гимнастические коврики, музыкальный центр и диски со специальной подборкой музыки.

Каждый цикл программы обязательно начинается с показательных упражнений инструктора (визитки), с инструктажа по технике безопасности. Девочкам рассказывается об истоках фитнеса, о джаз-гимнастике, прародительнице фитнеса. В дальнейшем инструктор строит свои занятия в самых разнообразных вариантах. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движений, и их чередованием и тд. Однако различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах.

Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части; в свою очередь, части делятся на более мелкие блоки - серии, которые состоят из цепочек упражнений.

Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации (соединения), входящие в цепочки.

В занятии обязательно выделяются подготовительная, основная и заключительная части комплекса. Продолжительность подготовительной части (разминки) -5-10% от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышение

Эмоциональность занятий повысится, если часть упражнений проводить в парах. Можно применять дополнительную скакалку, набивной мяч, гимнастические палки.

Непременное условие методически правильно построенного занятия - наличие заключительной части, занимающей 5-15% времени занятия. По целевому назначению выделяют несколько серий, проводимых в этой части занятия:

- серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление,
- серия из упражнений психорегулирующего воздействия, включая аутотренинг,
- цепочки из несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений.

Рекомендации по составлению комплексов упражнений позволяет получить следующие результаты:

1. Привитие интереса к занятиям фитнесом.
2. Ощущение расслабления организма.
3. Повышение выносливости, развитие гибкости, ловкости, грациозности.

Девочек обязательно знакомят на итоговом занятии с фитнес-клубами города для дальнейшей возможности занятия в них. Непосредственный результат работы кружка - номер показательных выступлений девочек на массовом мероприятии по закрытию смены в лагере.

Основное содержание подготовительной части составляют следующие цепочки:

- подъемы на полупальцы с различными движениями рук,
- полуприсяды с различными положениями и движениями рук,
- разновидности ходьбы (на месте, с сопровождениями),
- простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения (например, основной шаг, танцев в стиле диско),
- наклоны,
- выпады,
- бег, подскоки.

Основная часть занятия занимает 80-85% всего времени занятия. Количество серий в этой части может колебаться от 1 до 6-7.

Односерийная основная часть состоит из нескольких цепочек упражнений, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы. Это цепочки упражнения для рук, для туловища, наклоны, цепочка маховых движений ногами и беговая.

Двухсерийная форма включает в себя цепочки упражнений для мышц и шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. Вторая серия может состоять из танцевальной, прыжково-беговой или смешанного характера цепочка.

Для 20-25 минутной основной части целесообразна трёхсерийная форма по следующей схеме: серия из положения стоя (для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног), беговая серия (3-5 минут) и партерная для развития силы и гибкости. При этом усложняется структура не только занятия в целом, но и отдельных серий.

Четырёхсерийная форма для 20-25 минутной основной части включает помимо указанных в предыдущем варианте танцевальную серию после партерной. Самая сложная форма, характерная для 30-35 минутной основной части, в условиях лагеря практически не применяется.