

Усова Иоланта Евгеньевна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

Наступает долгожданная летняя пора, этот период составляет значительную часть свободного времени детей. Летний отдых — это время свободы, снятие накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановление здоровья. Это благоприятный период для развития творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, вхождение в систему социальных связей, удовлетворение индивидуальных интересов в значимых для ребёнка сферах деятельности. Родители стремятся устроить и организовать занятость своих детей.

ЦРТДиЮ «Полярис» предлагает различные виды организации досуговой и образовательной деятельности в период летних каникул, сделав их максимально интересным, увлекательным и полезными.

Для работы с детьми оздоровительного лагеря мною разработана и реализована краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального направления «Зумба».

Цель программы:

Создание условий для активного отдыха детей и привитие навыков здорового образа жизни через вовлечение в танцевальное направления фитнеса «Зумба».

Задачи:

- Познакомить с элементами танцевального фитнес направления «ЗУМБА»
- Сформировать потребность к двигательной активности и ведению здорового и активного образа жизни
- Расширить круг интересов
- Способствовать развитию коммуникативных способностей и учить взаимодействовать с другими людьми

Программа даёт возможность работать с детьми разного уровня физической подготовки, нет жёстких требований к выполнению движений, что способствует раскрепощению и являются отличной психологической разгрузкой и разрядкой. Так как направление «Зумба» доступно каждому, она отлично вписывается в концепцию здорового образа жизни и дарит массу положительных эмоций детям.

Зумба сочетает в себе простые элементы латино-американских танцев, хип-хоп направления, шагов из классической аэробики и базовую хореографию. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задаёт темп и ритм для выполняемых танцевальных комбинаций.

Программа имеет стартовый уровень, срок реализации — 14 дней (28 часов) рассчитана на девочек 7-14 лет. Группа разновозрастная.

К концу смены дети демонстрируют творческое выступление на итоговом закрытии как результат своей деятельности во время пребывания в лагере.

Подводя итог выступления, могу сказать, что реализация краткосрочных программ в лагере позволяет сделать отдых детей не только более увлекательным, но и полезным. Данная программа способствует формированию интереса к процессу движения под музыку, к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции, желанию точно и правильно выполнять упражнения, а также использовать разнообразные движения в дальнейшем под понравившуюся музыку. Сама работа по программе способствует организации интересной, разнообразной, полезной практической деятельности в условиях работы в лагере в летний период.