

Муниципальное образовательное автономное учреждение  
«Центр психолого - педагогической реабилитации и коррекции

«Диалог» г. Шимановска

ПРИНЯТО:

Советом Центра

От «30» августа 2018г.

Протокол № 3



Реализуемые уровни образования:

*Оздоровительная программа для  
взрослых*

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

Составила: Баженова О.К.,

методист

г. Шимановск 2018г.

## Пояснительная записка

*«Ничто так не истощает и разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».*

Аристотель

Другой стороной достижений науки и техники, которые берегут наше время, силы и облегчают жизнь является снижение нашей активности. Помимо этого, огромный выбор пищевых продуктов приводит к тому, что мы или перееедаем, или питаемся неправильно. В результате наши тела теряют красоту, данную от природы. И ни одна диета не сможет дать нужную физическую форму и повысить тонус мышц. Она только облегчит снижение веса. А чтобы выглядеть стройной и чувствовать себя в прекрасной физической форме, нужно соединить здоровую низкокалорийную диету с аэробикой, сжигающей жировые отложения, а к ним добавить несколько силовых упражнений для улучшения рельефа и тонуса. Упражнения поддержат тело в хорошей рабочей форме: укрепят сердце, мышцы, лёгкие и другие внутренние системы. К тому же они помогут сохранить осанку, наполнят организм энергией и улучшат обмен веществ. Музыка и движение, правильное питание, самоконтроль физического развития и состояния здоровья помогут стать сильными, ловкими, красивыми, стройными и жизнерадостными.

### **Цель:**

Устранить недостатки телосложения, осанки, повысить функциональные возможности организма, улучшить способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению.

### **Задачи:**

- 1) достижение и поддержание оптимального функционального развития занимающихся;
- 2) использование средств из области спорта в модифицированной форме, позволяющие решать задачи физического воспитания;
- 3) воспитывать грациозность.

Программа рассчитана на женщин 25-50 лет, которые могут успешно заниматься как танцевальной, так и атлетической гимнастикой.

Упражнения на развитие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бёдрах, ягодицах, талии и т.п. Применяемые танцевальные элементы, простые по координации, эстетически окрашивают обычные гимнастические упражнения, придают современность линиям и позам, создавая этим единство с музыкальным сопровождением. Музыка является сильным средством эстетического воспитания, обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Благодаря музыке движения получают внутреннюю эмоциональную окраску, приобретут содержательность, создадут хорошее настроение. При этом движения могут выполняться стоя, сидя, в партере (сидя на полу, лёжа на спине, на животе, на боку), с применением отягощений и амортизаторов. И осуществляется во время групповых занятий 10-12 человек.

### Программа рассчитана на 1 год

Год обучения:	Кол-во занимающихся:	Общее кол-во занятий в неделю:	Продолжительность занятий, ч:	Общее кол-во часов в неделю:	Общее кол-во часов в год ч.:
1	10 человек	2 занятия	1 час	2 часа	72 часа

При занятиях лфк используем оперативный, текущий и поэтапный контроль за своим состоянием.

**Оперативный контроль** осуществляется после каждого занятия и состоит из оценки самочувствия до, в процессе, после занятия (утомление, боли в мышцах), настроение, а также оценки ЧСС в первые 10, 15, 20 сек.

**Текущий контроль** ЧСС через 5-10 мин после окончания занятий. За это время он должен восстановиться у здоровых людей и стать равным исходному.

**Поэтапный** – после систематических длительных занятий (несколько недель, месяцев) и проводится комплексно по ряду функциональных проб, заключением специалистов – врачей и педагогического тестирования.

### Предполагаемые результаты:

Существенным показателем кумулятивного влияния занятий является антропометрические измерения (вес тела, а также окружности шеи, грудной клетки, талии, плеча, бедра, голени, обхват живота), которые можно произвести сантиметровой лентой.

Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости и эмоциональное воздействие, способствующее продуктивности человека в любой сфере деятельности.

### **Условия реализации программы**

1. высокая плотность занятий за счёт использования показа и минимальной затраты времени на объяснение;
2. сочетание движений с музыкой;
3. коллективный методический подход;
4. не соревновательная направленность занятий;
5. наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
6. наличие станка, зеркал, аудиоаппаратуры.