

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА
На заседании пед. совета
Протокол №1
от «31»августа 2020г



**Рабочая программа
курса
«Детская Зумба»
для детей 3-4 года
на 2020-2021 учебный год**

Автор:
педагог дополнительного образования
Симакина М.Ю.

г.Волгоград 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы.....	15
4. Методическое обеспечение программы.....	18
5. Список используемой литературы.....	19

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы:

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детская Зумба» рассчитана на детей 3-4 лет, со сроками реализации один год.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Занятия Зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес-упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.

Занятия Зумбой и детской йогой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Зумба и детская йога доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех Зумбы и детской йоги во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.

- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- знакомство с возможностями тела;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- через игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

1.3. При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

○ ***2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.***

○ При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

○ ***3. Принцип оздоровительной направленности,***

○ обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

○ Частью программы «Детская Зумба» является гимнастика с элементами хатха-йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение

требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

- Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.
- Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ".
- Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.
- Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.
- Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

1.4.Возрастные особенности детей, участвующих в реализации курса:

Кружок «Детская Зумба» проводится с детьми младшей группы детского сада, то есть от 3-4года .

Занятия аэробикой и йогой строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых асанах детской йоги в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

1.5. Планируемые результаты по освоению программы:

- Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
- Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.
- Освоить полный объем базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года обучающиеся должны:

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
- Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.
- Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
- Приобретение навыка общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

1.6. Формы презентации итогов реализации программы:

- Участие в родительских собраниях.
- Консультации для родителей.
- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.
- Отчетные концерты для родителей.

2. Учебно-тематический план курса

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Один учебный год
Возраст обучающихся	3-4 года
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	7 человек
Количество часов недель	2
Количество недель в году	29
Общее количество часов в год	58

Групповое занятие два раза в неделю по 15 минут.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Введение. Техника безопасности	1
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	56
	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	56
	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	56
	Релаксация Игры- тренинги.	56
3	Открытое занятие	1
Итого:		58

Календарно - тематическое планирование ноябрь 2020 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Введение. Инструктаж по ТБ.	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1

3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро». 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу». 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». 4. Игра-тренинг «Мост дружбы» 	1
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Ленивая кошечка» 	1
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек» 	1
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Релаксация «Задуй свечу» 	1
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Игра-тренинг «Мост дружбы» 	1
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос-заглянем в пруд-едим в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами» 4. Релаксация «Ленивая кошечка» 	1

декабрь 2020 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
------------------	-------------------	-------------------------

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Злюка успокоилась» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Рот на замочке» 	1
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху» 	1
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Релаксация «Злюка успокоилась» 	1
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод» 	1
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Релаксация «Рот на замочке» 	1
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху» 	1

январь 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка» 	1
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара» 	1
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо» 	1
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон» 	1
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепаша», «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 	1

	4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	
--	-------------------------------------	--

на февраль 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Пара»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1
3	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация»	1
4	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Зеркало»	1
5	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» 4. Релаксация «Пара»	1
6	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	1
7	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад» 4. Релаксация «Вибрация»	1

март 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички» 	1
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки» 	1
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон» 	1
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» 4. Игра-тренинг «На пять органов чувств» 	1
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички» 	1

апрель 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку» 	1
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Бубенчик» 	1
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Развороты с хлопками» 4. Игра-тренинг «Фраза с заданными словами» 	1
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Замедленное движение» 	1
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку» 	1
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Бубенчик» 	1
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 	1

	4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	
8	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес 4. Релаксация «Замедленное движение»	1

май 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк»	1
3	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Тело в деле»	1
4	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1
5	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	1
6	1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк»	1
7	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца»	1

	4. Игра-тренинг «День-ночь»	
8	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1
9	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1

Итого в год: 58 занятий

3.Содержание образовательной программы

Теоретический блок

1. Введение.

- Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, CD-диски, флешки, зеркала)

2. Дыхательная гимнастика

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога»

- Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

4. Зумба-фитнес

- Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков.
- Усвоение главного правила- танцуем весело и непринуждённо.

5.Релаксация

- Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6.Игры- тренинги

- Знакомство с правилами поведения в социуме.

7.Консультации для родителей:

- «Полезьа артикуляционной гимнастики».
- «Значение гимнастики с массажными мячами для детей»

Практический блок

Занятие состоит из 4 частей:

1. Дыхательная гимнастика-1 минута
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-2 минут
3. Зумба- фитнес-10 минут
4. Релаксация или игра-тренинг-2 минута

Игровая дыхательная гимнастика

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| ✓ «Большой-маленький» | ✓ «В лесу» | ✓ «Самолёт» |
| ✓ «Паровоз» | ✓ «Великан и карлик»» | ✓ «Дом маленький, дом большой» |
| ✓ «Летят гуси» | ✓ «Трубач» | ✓ «Подуем на плечо» |
| ✓ «Аист» | ✓ «Петух» | ✓ «Косарь» |
| ✓ «Дровосек» | ✓ «Каша кипит» | ✓ «Цветы» |
| ✓ «Мельница» | ✓ «Насос» | ✓ «Ёж» |
| ✓ «Конькобежец» | ✓ «Регулировщик» | ✓ «Жук» |
| ✓ Сердитый ёжик» | » | |
| ✓ «Лягушонок» | ✓ «Ходьба» | |
| | ✓ «Куры» | |

Разминка-видео комплекс упражнений хатха-йоги «Путешествие в зоопарк»:

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| ✓ «Лотос» | ✓ «Попугай» | ✓ «Морской котик» |
| ✓ «Заглянем в пруд» | ✓ «Черепаша» | ✓ «Корабль» |
| ✓ «Едем в метро» | ✓ «Лягушка» | ✓ «Дельфин» |
| ✓ «Кошка» | ✓ «Горб верблюда» | ✓ «Волна» |
| ✓ «Бабочка сидит» | ✓ «Рык льва» | ✓ «Кормим чаек» |
| ✓ «Бабочка летит» | ✓ «Змея» | ✓ «Звезда» |
| ✓ «Щенок» | ✓ «Панда» | |

Зумба-фитнес.

Разучивание базовых движений.

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперед- назад и в бок
- Шаги вперед-назад
- Шаг с выпадами и движениями рук
- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация- упражнения на расслабление мышц

- | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| ✓ «Ленивая кошечка» | ✓ «Любопытная Варвара» | ✓ «Слон» |
| ✓ «Задуй свечу» | ✓ «Лимон» | ✓ «Птички» |
| ✓ «Злюка успокоилась» | ✓ «Пара» | ✓ «Бубенчик» |
| ✓ «Рот на замочке» | ✓ «Вибрация» | ✓ «Замедленное движение» |
| | ✓ «Палуба» | ✓ «Летний денёк» |
| | ✓ «Лошадки» | ✓ «Тишина» |

Игры- тренировки

- | | | |
|----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| ✓ «Магазин игрушек» | ✓ «Волшебная палочка» | ✓ «Рассказ о том, что вижу» |
| ✓ «Мост дружбы» | ✓ «Неиспорченный телефон» | ✓ «Руки-ноги» |
| ✓ «Буква по воздуху» | ✓ «Летает- не летает» | ✓ «Заводные человечки» |
| ✓ «Буква-хоровод» | | ✓ «На 5 органов чувств» |
| ✓ «Эхо» | | |

- | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| ✓ «Ловить
зверушку» | заданными
словами» | не люблю» |
| ✓ «Тело в деле» | ✓ «Воробьи вороны» | ✓ «Зеркало» |
| ✓ «Фраза с | ✓ «День-ночь» | ✓ «Изобрази
профессию» |
| | ✓ «Люблю- | |

4.Методическое обеспечение программы

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Авторский фильм «Путешествие в зоопарк»
- Видео «Зумба для начинающих»

Материально-технические условия реализации программы:

- зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;
- музыкальный центр - 1 штука;
- проектор с экраном- 1 комплект;
- ноутбук- 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки;

5.Список литературы:

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007
5. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
7. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
8. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
- 10.Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
- 11.Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
- 12.Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
- 13.Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
- 14.Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
- 15.Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384
- 16.Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.