

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

(МОУ Детский сад № 140)

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от  
29.08.2025 г № 1

Утверждаю  
Заведующий МОУ  
Детский сад №140  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Сафарова  
Приказ от 01.10.2025г г  
№ 04

**Рабочая  
программа платных образовательных услуг  
«Детская зумба»  
для детей 5-6 лет**

Разработала: Фастова С.В.  
Педагог дополнительного образования

Волгоград ,2025

## Содержание

1.Целевой раздел	
Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Цели.Задачи.....	4
Принципы обучения.....	4
Форма обучения. Методы и приемы.....	5
Прогнозируемые результаты .....	5
2.Содержательный раздел	
Содержание программы «Детская зумба» .....	7
3. Организационный раздел	
Средства обучения.....	11
Учебно-тематическое планирование .....	12
Педагогический мониторинг.....	19
Программно-методическое обеспечение.....	20
4.Список используемой литературы.....	21

## **1.Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детская Зумба» рассчитана на детей 5-6 лет.

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.

### **Актуальность.**

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.

### **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.

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.

### **Формы обучения. Методы и приемы.**

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.

### **Прогнозируемые результаты по освоению программы:**

- о Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- о Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- о Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
- о Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- о Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- о Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.

о Освоить полный объём базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года обучающиеся должны:

о Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.

о Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.

о Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.

о Приобретение навыка общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

## 2. Содержательный раздел

### *Теоретический блок*

#### *1. Введение.*

- Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, СД-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:*

- «Полезность 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-20 минут**
- 4. Релаксация или игра-тренинг-2 минута**

### **Игровая дыхательная гимнастика**

- «Большой- маленький»
- «Паровоз»
- «Летят гуси»
- «Аист»
- «Дровосек»
- «Мельница»
- «Конькобежец»
- Сердитый ёжик»
- «Лягушонок»

- «В лесу»
- «Великан и карлик»»
- «Трубач»
- «Петух»
- «Каша кипит»
- «Насос»
- «Регулировщик
- «Ходьба»
- «Куры»
- «Самолёт»
- «Дом маленький, дом большой»
- «Подуем на плечо»
- «Косарь»
- «Цветы»
- «Ёж»
- «Жук»

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

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

Зумба-фитнес. Разучивание базовых движений.

- о Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- о Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- о Шаги с хлопками в ладоши.
- о Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- о Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- о Прыжки вперёд- назад и в бок
- о Шаги вперёд-назад

- o Шаг с выпадами и движениями рук
- o Приставные шаги с хлопками
- o Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- o Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- o 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»
- ✓ «Мост дружбы»
- ✓ «Буква по воздуху»
- ✓ «Буква-хоровод»
- ✓ «Эхо»
- ✓ «Волшебная палочка»
- ✓ «Неиспорченный телефон»
- ✓ «Летает- не летает»
- ✓ «Рассказ о том, что вижу»
- ✓ «Руки-ноги»
- ✓ «Заводные человечки»
- ✓ «На 5 органов чувств»
- ✓ «Ловить зверушку»
- ✓ «Тело в деле»
- ✓ «Фраза с заданными словами»
- ✓ «Воробьи вороны»
- ✓ «День-ночь»
- ✓ «Люблю- не люблю»
- ✓ «Зеркало»
- «Изобрази профессию»

### 3. Организационный раздел

#### Средства обучения.

- *Игровая дыхательная гимнастика*
- *Разминка-видео комплекс упражнений хатха-йоги «Путешествие в зоопарк»*
- *Зумба-фитнес.*
- *Релаксация- упражнения на расслабление мышц*
- *Игры- тренировки*

#### Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

<b>Общий срок реализации исходной программы (количество лет)</b>	<b>Один учебный год</b>
<b>Возраст обучающихся</b>	<b>5-6 лет</b>
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	От 10 человек
Количество часов в неделю	2
Количество недель в году	32
Общее количество часов в год	64

Групповое занятие **два раза в неделю по 25 минут.**

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Введение. Техника безопасности	1
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	59
	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	59
	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	59
	Релаксация Игры- тренинги.	59
3	Мониторинг	2
4	Открытое занятие	2
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

### Календарно -тематическое планирование октябрь

№ 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"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси».</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро».</li> <li>3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом».</li> <li>4. Релаксация «Задуй свечу».</li> </ol>	1
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Большой- маленький».</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Лотос».</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».</li> <li>4. Игра-тренинг «Мост дружбы»</li> </ol>	1
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Паровоз»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»</li> <li>4. Релаксация «Ленивая кошечка»</li> </ol>	1
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»</li> <li>4. Игра-тренинг 2магазин игрушек»</li> </ol>	1
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо- влево»</li> <li>4. Релаксация «Задуй свечу»</li> </ol>	1
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Паровоз»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро»</li> <li>3. Зумба- фитнес«Шаги с наклонами вправо- влево»</li> <li>4. Игра-тренинг «Мост дружбы»</li> </ol>	1

**ноябрь**

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Аист»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Кошка»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»</li> <li>4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»</li> </ol>	1
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Дровосек»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Бабочка»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»</li> <li>4. Релаксация «Злюка успокоилась»</li> </ol>	1
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Мельница»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Щенок»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»</li> <li>4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»</li> </ol>	1
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Аист»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Кошка»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»</li> <li>4. Релаксация «Рот на замочке»</li> </ol>	1

5	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1
6	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	1
7	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	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	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1

**декабрь**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	1
2	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1
3	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1
4	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1
5	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	1

6	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1
7	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1
8	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай»«Черепашка»,»Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1

**январь**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
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

февраль

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

**март**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	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	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	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	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	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	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	1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	1
8	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес 4. Релаксация «Замедленное движение»	1

**апрель**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Воробы 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» 4. Игра-тренинг «День-ночь»	1
8	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1
<b>май</b>		
<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
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	Педагогический мониторинг	1
6	Педагогический мониторинг	1
7	Открытое занятие для родителей	1
8	Открытое занятие для родителей	1
	ИТОГО	64

**Итого в год: 64 занятия**

**Формы презентации итогов реализации программы:**

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

### **Педагогический мониторинг.**

Педагогический мониторинг развития физических навыков. Проходит в начале и в конце учебного года, которая помогает выявить уровень умений и навыков у ребенка.

Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

Обследование проводится в ходе образовательной деятельности

Диагностический инструментарий

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировок.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

В конце учебного года составляется аналитическая справка по итогам педагогической диагностики.

## **Программно-методическое обеспечение**

### **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;

#### 4. Список используемой 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 PREEES, 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. - № 3 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.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**"ДЕТСКИЙ САД № 140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА",** Сафарова  
Елена Николаевна, Заведующий

17.04.26 16:19 (MSK)

Сертификат 009E6F75EC447F5D2386D689F676EDC4DF