

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 348 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

**ПРИНЯТО:**

педагогическим советом  
МОУ Детский сад № 348  
протокол № 1 от « 28 » августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МОУ Детский сад № 348  
А.А. Борн  
Приказ № 115 от «29» августа 2025 г.



**Программа дополнительного образования  
студия танца «СИЯНИЕ»  
для детей 3-6 лет  
на 2025-2026 учебный год**

Срок реализации программы:  
01.09.2025 г. – 31.05.2026 г.

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Афанасьева Наталья Викторовна

Волгоград  
2025

## **Общие положения**

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)
4. Устав МОУ «Детский сад №348 Советского района Волгограда».
5. Положение о предоставлении платных образовательных услуг МОУ «Детский сад №348 Советского района Волгограда».
6. Положение о рабочих программах дополнительного образования платных образовательных услуг МОУ «Детский сад №348 Советского района Волгограда».

### **1. Целевой раздел программы**

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа студии танца «Сияние» рассчитана на детей 3-6 лет, со сроками реализации один учебный 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.

Она разработана с учетом требований письма от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с СанПин 2.4.36487-20.

#### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Занятия хореографией 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 хореографией 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.

Хореография доступна 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 хореографии 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.

#### **Отличительные особенности:**

Занятия в студии танца «Сияние» проводятся с детьми младшей, средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 3- 6 лет.

Занятия 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 движениях детской хореографии в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть 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:**

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.

Частью программы «Сияние» является гимнастика с элементами йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в хореографии йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в 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 осанка 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.

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Групповое занятие два раза в неделю в соответствии с возрастом

3-4 года-15 минут (академический час)

4-5 лет- 20 минут (академический час)

5-6 лет-25 минут (академический час)

Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги.

Организация практической деятельности.

Творческое выступление, как результат этапа деятельности.

**Реализация программы** рассчитана на годовой курс обучения.

Продолжительность программы – 9 месяцев (сентябрь – май, 2 раза в неделю).

Объем программы – 72 часа.

Режим занятий в соответствии с утвержденным расписанием платных образовательных услуг.

Занятия проводятся в очной форме на базе МОУ Детский сад №348 по адресу: г.Волгоград ул. Казахская, д.40

### **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 объём базовых движений, основных осанки 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.

### **Формы презентации итогов реализации программы:**

- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.
- Отчетные концерты для родителей.

## **2. Содержательный раздел программы**

### **Календарно-тематический план**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во занятий (академический час)
сентябрь	1	Вводное занятие	1
	2	Классический танец «ЗУМБА»	1
	3	Основные движения танца «ЗУМБА»	1
	4	Основные движения танца «ЗУМБА»	1
	5	Отработка движений	1
	6	Базовые элементы танца «ЗУМБА»	1
	7	Базовые элементы танца «ЗУМБА»	1
	8	Отработка движений	1
октябрь	9	Классический танец «ЗУМБА»	1
	10	Классический танец «ЗУМБА»	1
	11	Отработка движений	1
	12	Отработка движений	1
	13	Базовые шаги	1
	14	Классическая аэробика	1
	15	Классическая аэробика	1
	16	Классическая аэробика	
	17	Совершенствование танцевальных движений	1
ноябрь	18	Совершенствование танцевальных движений	1
	19	Ориентирование в зале	1
	20	Общефизическая подготовка	1
	21	Вариация из упражнений, направленная на координацию	1
	22	Вариация из упражнений, направленная на координацию	1
	23	Ритмичность, музыкальность, размер танца	1
	24	Ориентирование в зале	1
	25	Ритмичность, музыкальность, размер музыки в танце	1
декабрь	26	Общефизическая подготовка	1
	27	Совершенствование танцевальных шагов	1
	28	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	1
	29	Танцевальные элементы	1
	30	Танцевальные элементы	1
	31	Танцевальные элементы	1
	32	Отработка танцевальных элементов	1
	33	Отработка танцевальных элементов	
	34	Вариация из упражнений направленная на координацию, выносливость	1
январь	35	Свободные танцевальные движения	1
	36	Классическая аэробика	1
	37	Ориентирование в зале.	1
	38	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1
	39	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1
	40	Классическая аэробика	1

февраль	41	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография	1
	42	Классический танец «ЗУМБА»	1
	43	Отработка танцевальных элементов	1
	44	Отработка танцевальных элементов	1
	45	Фитнес с использованием инвентаря	1
	46	Фитнес с использованием инвентаря	1
	47	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	1
	48	Отработка танцевальных элементов	1
март	49	Отработка танцевальных элементов	1
	50	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1
	51	Танцевальные элементы	1
	52	Танцевальные элементы	1
	53	Отработка танцевальных элементов	1
	54	Музыкальность. Связь музыки и танца	1
	55	Музыкальность. Связь музыки и танца	1
	56	Освоение пространства Положения рук, ног	1
апрель	57	Музыкальность. Связь музыки и танца	1
	58	Освоение пространства Положения рук, ног	1
	59	Фитнес с использованием инвентаря	1
	60	Фитнес с использованием инвентаря	1
	61	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	1
	62	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	1
	63	Отработка танцевальных элементов	1
	64	Отработка танцевальных элементов	1
май	65	Вариация из упражнений направленная на координацию, выносливость	1
	66	Совершенствование танцевальных шагов	1
	67	Отработка танцевальных элементов	1
	68	Отработка танцевальных элементов	1
	69	Композиция с использованием танцевальных элементов	1
	70	Композиция с использованием танцевальных элементов	1
	71	Отработка композиции	1
	72	Отработка композиции	1

### Учебно-тематический план программы

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Метод/ прием/ материал
-------	-----------	------	--------	------------------------

сентябрь	1	Вводное занятие	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Классический танец «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Злюка успокоилась»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Основные движения танца «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Основные движения танца «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Рот на замочке»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Отработка движений	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии

	6	Базовые элементы танца «ЗУМБА»	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» Релаксация «Злюка успокоилась»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Базовые элементы танца «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Отработка движений	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Релаксация «Рот на замочке»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
октябрь	1	Классический танец «ЗУМБА»	1. Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Классический танец «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Злюка успокоилась»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Отработка движений	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Отработка движений	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Рот на замочке»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Базовые шаги. Знакомство с техникой безопасности	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка»	простейшие элементы и комбинации

			Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	современной хореографии
	6	Классическая аэробика	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» Релаксация «Злюка успокоилась»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Классическая аэробика	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Классическая аэробика	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Релаксация «Рот на замочке»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	9	Совершенствование танцевальных шагов	Дыхательная гимнастика «Конькобежец»	простейшие элементы и комбинации
ноябрь	1	Совершенствование танцевальных шагов	Дыхательная гимнастика «Конькобежец» Разминка-хатха-йога «Попугай» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Любопытная Варвара»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Ориентирование в зале	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» Разминка-хатха-йога «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Эхо»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Общефизическая подготовка	Дыхательная гимнастика «Лягушонок» Разминка-хатха-йога «Лягушка» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Лимон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Вариация из упражнений, направленная на координацию, равновесие и выносливость	Дыхательная гимнастика «Конькобежец» Разминка-хатха-йога «Попугай» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Волшебная палочка»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Вариация из упражнений, направленная на координацию, равновесие и выносливость	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» Разминка-хатха-йога «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Любопытная Варвара»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	Ориентирование в зале	Дыхательная гимнастика «Лягушонок» Разминка-хатха-йога «Лягушка» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Эхо»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии

	7	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев.	Дыхательная гимнастика «Конькобежец» Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Лимон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев.	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка», «Лягушка» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Волшебная палочка»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
декабрь	1	Общездоровья подготовка	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Совершенствование танцевальных шагов	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» Релаксация «Злюка успокоилась»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Танцевальные элементы	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Релаксация «Рот на замочке»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Танцевальные элементы	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок» Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	Танцевальные элементы	Дыхательная гимнастика «Лягушонок» Разминка-хатха-йога «Лягушка» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Эхо»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Конькобежец» Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Лимон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»	простейшие элементы и комбинации

			Разминка-хатха-йога «Попугай»«Черепашка»,»Лягушка» фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Волшебная палочка»	современной хореографии
	9	Вариация из упражнений направленная на координацию, выносливость	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» Разминка-хатха-йога «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Любопытная Варвара»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
январь	1	Свободные танцевальные движения	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Пара»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Классическая аэробика	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Ориентирование в зале.	Дыхательная гимнастика «Трубач» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Вибрация»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Зеркало»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» Релаксация «Пара»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	Классическая аэробика	Дыхательная гимнастика «Трубач» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
февраль	1	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Классический танец «ЗУМБА»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	простейшие элементы и комбинации

			Разминка-хатха-йога «Морской котик» фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Палуба»	современной хореографии
	3	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Игра-тренинг «Летает- не летает»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Лошадки»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Фитнес с использованием инвентаря	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Морской котик» фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	Фитнес с использованием инвентаря	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Палуба»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Руки-ноги»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Лошадки»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
март	1	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин» фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» Игра-тренинг «Заводные человечки»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Общездоровья подготовка (в т.ч. хореография)	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Слон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Танцевальные элементы	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Звезда» фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» Игра-тренинг «Руки-ноги»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Танцевальные элементы	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии

			фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Птички»	
	5	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» Игра-тренинг «Заводные человечки»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	Музыкальность. Связь музыки и танца	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Слон»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Музыкальность. Связь музыки и танца	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» Игра-тренинг «На пять органов чувств»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Освоение пространства Положения рук, ног	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Птички»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
апрель	1	Музыкальность. Связь музыки и танца	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Освоение пространства Положения рук, ног	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Бубенчик»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Фитнес с использованием инвентаря	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Развороты с хлопками» Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Фитнес с использованием инвентаря	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Замедленное движение»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии

	6	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» Релаксация «Бубенчик»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес Релаксация «Замедленное движение»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
май	1	Вариация из упражнений направленная на координацию выносливость	Дыхательная гимнастика «Косарь» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	2	Совершенствование танцевальных шагов	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	3	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Тело в деле»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	4	Отработка танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	5	композиция с использованием танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Косарь» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	6	композиция с использованием танцевальных элементов	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	7	Отработка композиции	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «День-ночь»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии
	8	Отработка композиции Итоговое занятие	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»	простейшие элементы и комбинации современной хореографии

### 3. Организационный раздел.

#### Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»

#### Материально-технические условия реализации программы:

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

### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### *Теоретический блок*

##### **1. Введение.**

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

##### **2. Дыхательная гимнастика**

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

##### **3. «Детская йога»**

- Знакомство с алиментами йоги, техникой выполнения

##### **4. хореография**

- 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».

#### **Практический блок**

##### **Занятие состоит из 4 частей:**

1. Дыхательная гимнастика
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги
3. хореография
4. Релаксация или игра-тренинг

##### **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»
- «Регулировщи»
- «Ходьба»
- «Куры»
- «Самолёт»
- «Дом маленький, дом большой»
- «Подуем на плечо»
- «Косарь»
- «Цветы»
- «Ёж»
- «Жук»

***Разминка-видео комплекс упражнений «Путешествие в зоопарк»:***

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

***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 вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперёд- назад и в бок
- Шаги вперёд-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»
- Базовые шаги и фигуры

- Цепочки танцевальных движений и постановка танца
- Релаксация- упражнения на расслабление мышц**
- «Ленивая кошечка»
  - «Задуй свечу»
  - «Злюка успокоилась»
  - «Рот на замочке»

**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 PREEС, 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.

