

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

**ПРИНЯТО:**

педагогическим советом  
МОУ Детский сад № 348  
протокол № 1 от « 31 » августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МОУ Детский сад № 348  
\_\_\_\_\_  
А.А. Борн  
Приказ № 139 от «31» августа 2026 г.

**Программа дополнительного образования  
студия танца «СИЯНИЕ»  
для детей 3-6 лет  
на 2026-2027 учебный год**

Срок реализации программы:  
01.09.2026 г. – 31.05.2027 г.

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Афанасьева Наталья Викторовна

Волгоград  
2026

## **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 № 19 от 02.06.2026г. СП 2.4.2.4283-26 «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. N 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 навыки 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                                            | 1                                  |
|          | 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                                 | 1                                  |
|          | 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»<br>Разминка-хатха-йога «Кошка»<br>Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»<br>Игра-тренинг «Буква по воздуху»     | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|          | 2         | Классический танец «ЗУМБА»      | Дыхательная гимнастика «Дровосек»<br>Разминка-хатха-йога «Бабочка»<br>Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»<br>Релаксация «Злюка успокоилась» | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|          | 3         | Основные движения танца «ЗУМБА» | Дыхательная гимнастика «Мельница»<br>Разминка-хатха-йога «Щенок»<br>Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»<br>Игра-тренинг «Буква-хоровод»    | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|          | 4         | Основные движения танца «ЗУМБА» | Дыхательная гимнастика «Аист»<br>Разминка-хатха-йога «Кошка»<br>Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»<br>Релаксация «Рот на замочке»          | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|          | 5         | Отработка движений              | 1. Дыхательная гимнастика «Дровосек»<br>Разминка-хатха-йога «Бабочка»<br>Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед»<br>Игра-тренинг «Буква по воздуху»   | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |

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

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

|         |   |                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                          |
|---------|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|         | 7 | Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев. | Дыхательная гимнастика «Конькобежец»<br>Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка»<br>фитнес «Цепочка разученных движений»<br>Релаксация «Лимон»                            | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 8 | Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев. | Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»<br>Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка», «Лягушка»<br>фитнес «Цепочка разученных движений»<br>Игра-тренинг «Волшебная палочка» | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
| декабрь | 1 | Общефизическая подготовка                              | Дыхательная гимнастика «Дровосек»<br>Разминка-хатха-йога «Бабочка»<br>Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд»<br>Игра-тренинг «Буква по воздуху»                             | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 2 | Совершенствование танцевальных шагов                   | Дыхательная гимнастика «Мельница»<br>Разминка-хатха-йога «Щенок»<br>Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд»<br>Релаксация «Злюка успокоилась»                                | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 3 | Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев  | Дыхательная гимнастика «Аист»<br>Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка»<br>Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук»<br>Игра-тренинг «Буква-хоровод»                  | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 4 | Танцевальные элементы                                  | Дыхательная гимнастика «Дровосек»<br>Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»<br>Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук»<br>Релаксация «Рот на замочке»               | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 5 | Танцевальные элементы                                  | Дыхательная гимнастика «Мельница»<br>Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок»<br>Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»<br>Игра-тренинг «Буква по воздуху»       | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 6 | Танцевальные элементы                                  | Дыхательная гимнастика «Лягушонок»<br>Разминка-хатха-йога «Лягушка»<br>фитнес «Цепочка разученных движений»<br>Игра-тренинг «Эхо»                                           | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 7 | Отработка танцевальных элементов                       | Дыхательная гимнастика «Конькобежец»<br>Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка»<br>фитнес «Цепочка разученных движений»<br>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»<br>Разминка-хатха-йога «Черепашка» фитнес «Цепочка разученных движений»<br>Релаксация «Любопытная Варвара»                                 | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
| январь  | 1 | Свободные танцевальные движения                                  | Дыхательная гимнастика «В лесу»<br>Разминка-хатха-йога «Горб верблюда»<br>фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»<br>Релаксация «Пара»                                          | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 2 | Классическая аэробика                                            | Дыхательная гимнастика «Великан и карлик»<br>Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва»<br>фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»<br>Игра-тренинг «Неиспорченный телефон» | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 3 | Ориентирование в зале.                                           | Дыхательная гимнастика «Трубач»<br>Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея»<br>фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»<br>Релаксация «Вибрация»                                       | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 4 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)                   | Дыхательная гимнастика «В лесу»<br>Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва»<br>фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна»<br>Игра-тренинг «Зеркало»                          | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 5 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)                   | Дыхательная гимнастика «Великан и карлик»<br>Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея»<br>фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук»<br>Релаксация «Пара»                             | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         | 6 | Классическая аэробика                                            | Дыхательная гимнастика «Трубач»<br>Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея»<br>фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»<br>Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу» | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|         |   |                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                          |
| февраль | 1 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)                   | Дыхательная гимнастика «Петух»<br>Разминка-хатха-йога «Панда»<br>фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>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»<br>фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»<br>Релаксация «Палуба»                                                               | современной хореографии                                  |
|      | 3 | Отработка танцевальных элементов                             | Дыхательная гимнастика «Насос»<br>Разминка-хатха-йога «Корабль»<br>фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>Игра-тренинг «Летает- не летает»                    | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 4 | Отработка танцевальных элементов                             | Дыхательная гимнастика «Петух»<br>Разминка-хатха-йога «Панда»<br>фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>Релаксация «Лошадки»                                  | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 5 | Фитнес с использованием инвентаря                            | Дыхательная гимнастика «Каша кипит»<br>Разминка-хатха-йога «Морской котик»<br>фитнес «Цепочка танцевальных движений»<br>Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»        | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 6 | Фитнес с использованием инвентаря                            | Дыхательная гимнастика «Насос»<br>Разминка-хатха-йога «Корабль»<br>Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>Релаксация «Палуба»                          | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 7 | Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов | Дыхательная гимнастика «Петух»<br>Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»<br>фитнес «Цепочка танцевальных движений»<br>Игра-тренинг «Руки-ноги»       | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 8 | Отработка танцевальных элементов                             | Дыхательная гимнастика «Каша кипит»<br>Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»<br>фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>Релаксация «Лошадки» | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
| март | 1 | Отработка танцевальных элементов                             | Дыхательная гимнастика «Регулировщик»<br>Разминка-хатха-йога «Дельфин»<br>фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно»<br>Игра-тренинг «Заводные человечки»                  | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 2 | Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)               | Дыхательная гимнастика «Ходьба»<br>Разминка-хатха-йога «Волна»<br>фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»<br>Релаксация «Слон»                                    | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 3 | Танцевальные элементы                                        | Дыхательная гимнастика «Куры»<br>Разминка-хатха-йога «Звезда»<br>фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно»<br>Игра-тренинг «Руки-ноги»                                    | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |
|      | 4 | Танцевальные элементы                                        | Дыхательная гимнастика «Регулировщик»<br>Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна»                                                                                       | простейшие элементы и комбинации современной хореографии |

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

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

- «Польза 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»
- «Задууй 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 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. Платошина 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.

Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью

листа

Заведующий МОУ Детский сад №348

А.А. Борн