

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №9

Утверждена Советом школы
Протокол №1 от 30.08.2021г.
№156/1

Приложение №3
к приказу от 02.09.2021г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.01.2021г.

**Программа внеурочной деятельности
«Зумба»
Возраст: с 7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направление- спортивно-оздоровительное**

**Автор- составитель:
Петуненкова Екатерина Борисовна
учитель начальных классов
1 квалификационная категория**

**С.п. Мулино
2021г.**

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Зумба» рассчитана на детей 7-12 лет, со сроками реализации один год.

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

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

Направление внеурочной деятельности- спортивно-оздоровительное

Режим занятий- 3 академических часа в неделю (по 45 минут).

1.2. Уровень освоения программы: ознакомительный.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

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

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

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

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

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

1.4. Отличительные особенности:

Программа «Зумба» проводится с детьми средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 7-12 лет.

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 илишь, затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки.

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

1.5. 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.

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

копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ".

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

1.6. Информационная справка об особенностях реализации ПВД в 2021 /2022 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Один учебный год
Возраст обучающихся	7-12 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	17-20 человек
Количество часов неделю	3ч
Количество недель в году	34
Общее количество часов в год	102

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповое занятие два раза в неделю.

Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги.

Организация практической деятельности.

Творческое выступление, как результат этапа деятельности.

1.8. 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 Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года обучающиеся должны:

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
- Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.

- Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
- Приобретение навыка общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

Формы презентации итогов реализации программы:

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

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	2,5	2,5	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	16	4,5	11,5
3	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	28,5	5	23,5
4	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	44	8,5	35,5
5	Релаксация Игры- тренинги.	11	3,5	7,5
Итого:		102	24	78

2.2. Содержание учебного плана:

Теоретический блок

1. Введение.

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

2. Дыхательная гимнастика

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога»

- Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

4. Зумба-фитнес

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

5. Релаксация

- Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6. Игры- тренинги

- Знакомство с правилами поведения в социуме.

7. Консультации для родителей:

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

Практический блок

Занятие состоит из 4 частей:

1. Дыхательная гимнастика-3 минуты
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-7 минут
3. Зумба- фитнес-17 минут
4. Релаксация или игра-тренинг-3 минут

<i>Игровая дыхательная</i>	<i>Хатха - йога «Путешествие в</i>	<i>Релаксация- упражнения на</i>	<i>Игры- тренинги</i>
----------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------

<i>гимнастика</i>	<i>зоопарк</i>	<i>расслабление мышц</i>	
«Большой-маленький»	«Лотос»	«Ленивая кошечка»	«Магазин игрушек»
«Паровоз»	«Заглянем в пруд»	«Задуй свечу»	«Мост дружбы»
«Летят гуси»	«Едим в метро»	«Злюка успокоилась»	«Буква по воздуху»
«Аист»	«Кошка»	«Рот на замочке»	«Буква-хоровод»
«Дровосек»	«Бабочка сидит»	«Любопытная Варвара»	«Эхо»
«Мельница»	«Бабочка летит»	«Лимон»	«Волшебная палочка»
«Конькобежец»	«Щенок»	«Пара»	
Сердитый ёжик»	«Попугай»	«Вибрация»	«Неиспорченный телефон»
«Лягушонок»	«Черепашка»	«Палуба»	«Летает- не летает»
«В лесу»	«Лягушка»	«Лошадки»	
«Великан и карлик»	«Горб верблюда»	«Слон»	«Рассказ о том, что вижу»
«Трубач»	«Рык льва»	«Птички»	«Руки-ноги»
«Петух»	«Змея»	«Бубенчик»	«Заводные человечки»
«Каша кипит»	«Панда»	«Замедленное движение»	«На 5 органов чувств»
«Насос»	«Морской котик»	«Летний денёк»	«Ловить зверушку»
«Регулировщи»	«Корабль»	«Тишина»	«Тело в деле»
«Ходьба»	«Дельфин»		«Фраза с заданными словами»
«Куры»	«Волна»		«Воробьи вороны»
«Самолёт»	«Кормим чаек»		«День-ночь»
«Дом маленький, дом большой»	«Звезда»		«Люблю- не люблю»
«Подуем на плечо»			«Зеркало»
«Косарь»			«Изобрази профессию»
«Цветы»			
«Ёж»			
«Жук»			

Зумба-фитнес.

Разучивание базовых движений.

- ✓ Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- ✓ Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- ✓ Шаги с хлопками в ладоши.
- ✓ Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- ✓ Прыжки 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 сальса, казино

- ✓ Цепочки танцевальных движений и постановка танца

2.3.Календарно -тематическое планирование

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Разминка-хатха-йога «Лотос». Зумба-фитнес«Широкие и мелкие шаги». Релаксация «Ленивая кошечка»	2	
2	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	
3	Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Разминка-хатха-йога «Едим в метро». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». Релаксация «Задуй свечу».	2	
4	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Разминка-хатха-йога «Лотос». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	
5	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Ленивая кошечка»	2	
6	Дыхательная гимнастика «Летят гуси» Разминка-хатха-йога «Едим в метро» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	
7	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький» Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» Релаксация «Задуй свечу»	2	
8	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро» Зумба- фитнес«Шаги с наклонами вправо-влево» Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	
9	Дыхательная гимнастика «Летят гуси» Разминка-хатха-йога «Лотос-заглянем в пруд-едим в метро» Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами» Релаксация «Ленивая кошечка»	2	

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»	1	

	Игра-тренинг «Буква по воздуху»		
2	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Злюка успокоилась»	2	
3	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	
4	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Рот на замочке»	2	
5	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	
6	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» Релаксация «Злюка успокоилась»	2	
7	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	
8	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок» Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Релаксация «Рот на замочке»	2	
9	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», «Щенок» Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Конькобежец» Разминка-хатха-йога «Попугай» Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Любопытная Варвара»	2	
2	Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» Разминка-хатха-йога «Черепашка» Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Эхо»	1	
3	Дыхательная гимнастика «Лягушонок» Разминка-хатха-йога «Лягушка» Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» Релаксация «Лимон»	2	
	Дыхательная гимнастика «Конькобежец»		

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

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

	Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад» Релаксация «Вибрация»		
--	--	--	--

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1	
2	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Морской котик» Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Палуба»	2	
3	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Игра-тренинг «Летает- не летает»	1	
4	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Лошадки»	2	
5	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Морской котик» Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	1	
6	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Палуба»	2	
7	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	
8	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Лошадки»	2	

март

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин» Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	

2	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Слон»	2	
3	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Звезда» Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	
4	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Птички»	2	
5	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» Зумба- фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	
6	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Слон»	2	
7	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» Игра-тренинг «На пять органов чувств»	1	
8	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Птички»	2	

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	1	
2	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»	2	
3	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Развороты с хлопками» Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»	1	
4	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Замедленное движение»	2	

5	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	1	
6	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»	2	
7	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	1	
8	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес Релаксация «Замедленное движение»	2	

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

6	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»	2	
7	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «День-ночь»	1	
8	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба- фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»	2	

3. Учебно-методическое обеспечение и информационное 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»

4. Материально-технические условия реализации программы:

- зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;
- музыкальный центр - 1 штука;
- ноутбук- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки;

Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.- 112 с.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2006.
5. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.- 160 с.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012, - 104 с.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с.
9. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
10. Сулим Е. В Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.