

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 81 «МАЛЬВИНА»

Принято
решением Педагогического совета
протокол №3 от 16.04.2024г.

Утверждено
приказом от 22.04.2024 № ДС81-11-136/4
Заведующий МБДОУ №81
«Мальвина» О.В.Чарыкова

Подписано электронной подписью

Сертификат:
34E3E62398B74EA2AC65524265F16271
Владелец:
Чарыкова Оксана Владимировна
Действителен: 11.01.2024 с по 05.04.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБРАЗОВЫВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Зумба-кидс»**



Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации программы: 9 мес.
Количество часов в год: 76

Автор-составитель программы:
Иванова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Зумба-кидс»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 81 «Мальвина»

Название дополнительной (общеразвивающей) программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Зумба-кидс»
Направленность курса	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего ДОПр	Иванова Ирина Анатольевна
Год разработки	2024г.
Реквизиты локального акта об утверждении	приказом от 22.04.2024 № ДС81-11-136/4 Заведующий МБДОУ №81 «Мальвина» О.В. Чарыкова
Информация о наличии рецензии	-
Цель, задачи ДОПр	Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии. Задачи: 1. обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики; 2. развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела. 3. обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги; 4. воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью; 5. научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие; 6. освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень: - развития основных физических качеств; - музыкально-ритмических способностей; - здоровья.
Возраст детей, подлежащих обучению по курсу	3-5 лет

Сроки реализации	38 недель Учебный период: сентябрь - май
Форма образовательной деятельности по курсу	Групповая (10-12 человек)
Общее количество часов образовательной нагрузки – количество занятий с детьми (по возрастам)	Для детей 3-5 лет – 2 раза в неделю
Продолжительность занятий (по возрастам), мин.	3-5 лет – 1 академический час (20 мин.)
Наличие условий для реализации ДОПр:	
- кадровые	Педагог дополнительного образования
- развивающая предметно-пространственная среда – специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Спортивный зал, гимнастические коврики, музыкальный центр.
- учебно-методический комплект	Методическая литература Картотека игр-тренингов Картотека упражнений для релаксации Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме» Видео «Зумба для начинающих»

Аннотация к программе.

Обучение детей дошкольного возраста танцевальной грамотности и развитие у них на этой основе творческих способностей, является неотъемлемой частью образовательного процесса, в рамках основной образовательной программы психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, а работа танцевального кружка строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития творческих способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, развитие и коррекцию движений детей дошкольного возраста. Программа нацелена на формирование душевной и физической гармонии ребенка, художественной выразительности и пластичности движений детей в танце. Занятия с детьми проходят на основе заданий тематического сюжетно-игрового характера.

Программа рассчитана на учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю для каждой группы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребность разработки и внедрения программы в образовательный процесс обоснована тем, что непрерывность дополнительного образования, занятость и оздоровление детей в учебный период является необходимым требованием времени.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:
-Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями),

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р),

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Нормативными и уставными документами МБДОУ.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

На протяжении семи лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В

дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-спортивные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Оптимальный режим занятий, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Данная программа имеет *стартовый уровень*.

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

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

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

Занятия Зумбой 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.

Занятия Зумбой 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.

1.1. Направленность, новизна курса.

Направленность программы—физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - стартовый.

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 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 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 Зумбы 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 «Зумба-кидс» проводится с детьми от 3-5 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 асанах детской йоги в игровой форме и лишь, затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-тренировки.

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

1.2. Актуальность. Цели и задачи.

Данный курс актуален тем, что Занятия Зумба-аэробикой 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.

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, что обеспечивает позитивное настроение дошкольников, формирует успешность в танцевальных импровизациях.

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

Задачи:

1. обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
2. развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
3. обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
4. воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
5. научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
6. освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

Форма и режим занятий:

- групповая, численностью 10-12 обучающихся в группе;
- периодичность занятий - 2 раза в неделю;
- продолжительность занятий – 3-5 лет 20мин (1 акдем.час).
- **Форма проведения занятий:** групповая

Количество детей в группе 5-9 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

1.3. Принципы работы с детьми

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 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.

1.4. Организационно-педагогические условия реализации курса. Формы и режим занятий.

Информационная справка об особенностях реализации

Общий срок реализации курса	Учебный период: сентябрь - май
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Формы обучения	Групповая, подгрупповая
Возраст воспитанников	3-5 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	5-9 детей
Количество часов в неделю	2ч.
Общее количество часов	76 часов

1.5 Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень:

- развития основных физических качеств;
- музыкально-ритмических способностей;
- здоровья.

Форма представления результатов:

- итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Мониторинг: В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

При подведении итогов занятий педагогом оцениваются следующие показатели:

чувство ритма, быстрота и точность движений, их танцевальная эстетика.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

На конец обучения обучающиеся должны знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях зумбой - терминологию простых ОРУ и названия базовых шагов без смены лидирующей ноги, технологию их выполнения - уметь в соответствии с музыкой менять частоту ритма - различать изученные танцевальные направления - технически правильно выполнять танцевальные движения - синхронно осуществлять выполнение движений рук, ног и корпуса.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план (3-5 лет)

№	Раздел, тема	Количество академических часов			Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Введение. Техника безопасности	15		15	Наблюдение
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2	13	15	Наблюдение
3	Игровой стретчинг (упражнения на растяжку и гибкость)	1	13	14	Наблюдение
4	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	2	21	23	Наблюдение
5	Релаксация Игры- тренировки.	1	8	9	Наблюдение
	ИТОГО:			76 часов	

3. СОДЕРЖАНИЕ.

Теоретический блок

1. Введение.

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

2. Дыхательная гимнастика

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога»

- Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

4. Зумба-фитнес

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

5.Релаксация

- Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6.Игры- тренировки

- Знакомство с правилами поведения в социуме.

7.Консультации для родителей:

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

Практический блок

1. Дыхательная гимнастика-3 минуты
2. Разминка-гимнастика с музыкальной, танцевальной импровизации-7 минут
3. Зумба- фитнес-17 минут

Релаксация или игра-тренинг-3 минут

Базовые (основные) шаги зумбы.

1. Пританцовывание

Базовым движением в зумбе для начинающих является шаг на месте, напоминающий марш. Это упражнение еще можно назвать пританцовыванием. Выполнять его нужно практически непрерывно в течение всего занятия.

Руками в это время можно делать другие движения. Для этого нужно обладать достаточно хорошей координацией. Поэтому начинающим стоит как следует освоить рассматриваемый базовый шаг.

Затем можно подключить верх тела, выполняя такие движения:

1. Встать ровно, ноги вместе.
2. Чуть согнуть в колене правую ногу, одновременно вытягивая в сторону правую руку. Левую руку нужно согнуть и оставить сбоку от тела.
- 3.После этого необходимо выпрямить правую ногу и слегка согнуть левую, вместе с тем поменяв руки.

К тому же руку можно вытягивать не в сторону, а вверх.

2. Приставные шаги

Еще одно простое базовое движение из зумбы - приставные шаги. Необходимо делать по два шага вправо, а затем - влево. Желательно, чтобы движения соответствовали ритму музыки.

3. Базовые шаги с разворотом корпуса на пятках и носках

1. Исходное положение: Ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.
2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, поворачиваемся на пятках, разворачиваем корпус вправо.
3. На счет «два»: встаем на носки и разворачиваем корпус влево. Согнутые в локтях руки при этом активно помогают разворачивать корпус
4. На счет «три»: разворот корпуса вправо.
5. На счет «четыре»: разворот корпуса влево.
6. На первые четыре такта исполнитель продвигается в правую сторону, на вторые четыре такта – возвращается в прежнюю позицию, то есть продвигается влево. (Как будто танцует твист).

4. Базовые шаги с хлопками.

1. Исходное положение: Ноги вместе, руки вдоль корпуса.
2. На счет «раз»: делаем шаг вправо и хлопаем в ладоши.
3. На счет «два»: приставляем левую ногу к правой и делаем хлопок.
4. На счет «три»: делаем ещё один шаг вправо и хлопаем в ладоши.
5. На счет «четыре»: приставляем ногу и делаем хлопок.
6. Как и в предыдущем упражнении, первые четыре такта движемся вправо, потом – влево.

5. Базовые шаги с разворотом корпуса и выпадом ноги

1. Исходное положение: как в предыдущем упражнении.
2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, левая нога разворачивается на пятке, правой ногой делаем выпад в сторону и ставим её на пятку.
3. На счет «два»: встаем на носки, одновременно приставляя левую ногу к правой и разворачивая корпус влево.
4. На счет «три»: левая нога — разворот на пятке, правая нога – выпад в сторону – пятка.
5. На счет «четыре»: встаем на носки, приставляем левую ногу к правой; разворот корпуса влево.
6. Следующие четыре такта проделываем все в обратном порядке.

6. Шаг конькобежца (

Популярное в зумбе движение - шаг конькобежца. Оно действительно напоминает катание на коньках.

«Катание на коньках». Заведя руки за спину и приняв позу конькобежца, нужно выполнять скользящие движения на месте.

Чтобы выполнить это упражнение, необходимо переносить вес тела то на правую, то на левую ногу, сгибая ее в колене. Вторую ногу оставляют прямой и ставят на носок. Руками необходимо помогать себе, сгибая их в локтях и выводя то вперед, то назад.

<i>Игровая дыхательная гимнастика</i>	<i>Хатха - йога «Путешествие в зоопарк»</i>	<i>Релаксация - упражнения на расслабление мышц</i>	<i>Игры - тренировки</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»	«Черепаха»	«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 вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук

- ✓ Прыжки вперед- назад и в бок
- ✓ Шаги вперед-назад
- ✓ Шаг с выпадами и движениями рук
- ✓ Приставные шаги с хлопками
- ✓ Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- ✓ Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- ✓ Базовые шаги и фигуры сальса, казино
- ✓ Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Правила, которые необходимо выполнять занимаясь зумбой:

- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению); Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения я рассказываю, объясняю и демонстрирую упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) я стараюсь выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, то целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

- Этап углубленного разучивания упражнения - характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная моя задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения

упражнения.

- Этап закрепления и совершенствования упражнения - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Моя задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Этот этап можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах. Формы проведения занятий:

Занятия детской зумбой делятся на несколько видов:

- Обучающие занятия. На занятиях мною детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.
- Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе со мной. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы моего помощника.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, заданную мною. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

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

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.

4.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	8	Вводное занятие: Знакомство с техникой безопасности	Спортивный зал.	Наблюдение
						безопасности. Основные базовые движения Ритма Merenge Изучение танца – S-Cool (стиль RoP)		
2	октябрь			Групповая	8	Изучение танца – JaLa Ke Jaia (стиль Punta) Изучение танца – Maue! (стиль Soca)	Спортивный зал.	Наблюдение
3	ноябрь			Групповая	8	Основные базовые движения Ритма SALSA Изучение танца – Do it Like This (стиль Dance Pop)	Спортивный зал.	Наблюдение
4	декабрь			Групповая	8	Изучение танца – 1-2-3 Shake (стиль HipHop)	Спортивный зал.	Наблюдение
5	январь			Групповая	8	Изучение танца – Zumbazoka (Techno Soca) Изучение танца – OSO (стиль Flamenco Fusion)	Спортивный зал.	Наблюдение
6	февраль			Групповая	8	Основные базовые движения Ритма Cumbia Изучение танца – La Cachumbaiera (Cumbia)	Спортивный зал.	Наблюдение
7	март			Групповая	8	Изучение танца – Quiero (Rock&Roll) Изучение танца – Spread Love (стиль HipHop)	Спортивный зал.	Наблюдение

8	апрель			Групповая	8	Основные базовые движения Ритма Reggeton Изучение танца – Lento (стиль Latin Dance)	Спортивный зал	Наблюдение 16
9	май			Групповая	8	Изучение танца – Cha Cha Clide (стиль HipHop) Изучение танца – Limbo Rock (стиль Reggae)	Спортивный зал	Наблюдение Открытый урок (отчетный концерт)

5.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

При обучении применяются следующие **методы** обучения:

-Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

-Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

-Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

-Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

-Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

-Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.

-Метод музыкальной интерпретации - связанный с характером движений и музыки.

-Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

- Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

-Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.

-Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Формы обучения:

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность;

Формы работы:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

Методы обучения:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.

Организация занятий осуществляется в специально оборудованном спортивном зале МБДОУ. Зал оснащен спортивным оборудованием и музыкальным центром.

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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 «ДЕТСТВОПРЕСС», 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. 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.
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с.
8. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
9. Сулим Е. В Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

Приложение

Календарно - тематическое планирование (3-5 лет)

Сентябрь

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

Октябрь

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируема я дата
1	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба - фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква по воздуху		20

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

Ноябрь

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

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

Декабрь

№ 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	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» Зумба - фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»		
3	Дыхательная гимнастика «Трубач» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Вибрация»		
4	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» Зумба - фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Зеркало»		
5	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» Релаксация «Пара»		
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»		
7	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Прыжки вперёд-назад» Релаксация «Вибрация»		

Январь

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

Февраль

№ 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»		
2	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Слон»		
3	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Звезда» Зумба - фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» Игра-тренинг «Руки-ноги»		

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

Март

№ 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»		
2	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»		
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»		
4	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Замедленное движение»		
5	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»		
6	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»		
7	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Люблю - не люблю»		

8	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба – фитнес Релаксация «Замедленное движение»		
---	---	--	--

Апрель

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

Май

№ 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 «Воробы и вороны»		

2	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»		
3	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Тело в деле»		
4	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»		
5	Дыхательная гимнастика «Косарь» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Воробы и вороны»		
6	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»		
7	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «День-ночь»		
8	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»		
9	Открытый урок (занятие)		

Календарно - тематическое планирование (5-7 лет)

Сентябрь

№ 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	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» Зумба - фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» Игра-тренинг «Магазин игрушек»		
3	Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Разминка-хатха-йога «Едим в метро». Зумба - фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». Релаксация «Задуй свечу».		

4	Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Разминка-хатха-йога «Лотос». Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». Игра-тренинг «Мост дружбы»		
5	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Ленивая кошечка»		
6	Дыхательная гимнастика «Летят гуси» Разминка-хатха-йога «Едим в метро» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Игра-тренинг 2 магазин игрушек»		
7	Дыхательная гимнастика Большой-маленький» Разминка - хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» Зумба - фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» Релаксация «Задуй свечу»		
8	Дыхательная гимнастика «Паровоз» Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро» Зумба - фитнес«Шаги с наклонами вправо-влево» Игра-тренинг «Мост дружбы»		
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»		

Октябрь

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба - фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква по воздуху»		
2	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Злюка успокоилась»		
3	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба - фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»		
4	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Рот на замочке»		
5	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка» Зумба - фитнес «Шаги с выпадами вперед» Игра-тренинг «Буква по воздуху»		
6	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Щенок» Зумба - фитнес «Шаги с выпадами вперед» Релаксация «Злюка успокоилась»		

7	Дыхательная гимнастика «Аист» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» Зумба - фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Игра-тренинг «Буква-хоровод»		
8	Дыхательная гимнастика «Дровосек» Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок» Зумба - фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» Релаксация «Рот на замочке»		
9	Дыхательная гимнастика «Мельница» Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», «Щенок» Зумба - фитнес «Цепочка разученных движений» Игра-тренинг «Буква по воздуху»		

Ноябрь

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

Декабрь

№ 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	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» Зумба - фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»		
3	Дыхательная гимнастика «Трубач» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» Релаксация «Вибрация»		
4	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» Зумба - фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Игра-тренинг «Зеркало»		
5	Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» Релаксация «Пара»		
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»		
7	Дыхательная гимнастика «В лесу» Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» Зумба - фитнес «Прыжки вперёд-назад» Релаксация «Вибрация»		

Январь

№ 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»		
2	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Морской котик» Зумба - фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» Релаксация «Палуба»		
3	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Игра-тренинг «Летает - не летает»		
4	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Лошадки»		

5	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Морской котик» Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»		
6	Дыхательная гимнастика «Насос» Разминка-хатха-йога «Корабль» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Палуба»		
7	Дыхательная гимнастика «Петух» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Руки-ноги»		
8	Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Лошадки»		

Февраль

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин» Зумба - фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно» Игра-тренинг «Заводные человечки»		
2	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Слон»		
3	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Звезда» Зумба - фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно» Игра-тренинг «Руки-ноги»		
4	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Птички»		
5	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» Зумба - фитнес Прыжки вперёд-назад и в бок» Игра-тренинг «Заводные человечки»		
6	Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Слон»		
7	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» Зумба - фитнес «Прыжки вперёд-назад и бок» Игра-тренинг «На пять органов чувств»		

8	Дыхательная гимнастика «Ходьба» Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Птички»		
---	---	--	--

Март

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	3. Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»		
2	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»		
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»		
4	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Замедленное движение»		
5	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»		
6	Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» Релаксация «Бубенчик»		
7	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений» Игра-тренинг «Люблю - не люблю»		
8	Дыхательная гимнастика «Самолёт» Разминка-хатха-йога — комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес Релаксация «Замедленное движение»		

Апрель

№ Зан.	Содержание	Кол-во часов	Планируемая дата
1	4. Дыхательная гимнастика «Куры» Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Приставные шаги с хлопками» Игра-тренинг «Ловить зверюшку»		

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

Май

№ 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»		
2	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»		
3	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Тело в деле»		
4	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца»		

	Релаксация «Тишина»		
5	Дыхательная гимнастика «Косарь» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «Воробьи и вороны»		
6	Дыхательная гимнастика «Цветы» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Летний денёк»		
7	Дыхательная гимнастика «Ёж» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Игра-тренинг «День-ночь»		
8	Дыхательная гимнастика «Жук» Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» Зумба - фитнес «Постановка танца» Релаксация «Тишина»		
9	Открытый урок (занятие)		