

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №22

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.22 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ Д/с №22
Детский сад №22
Минаева Р.П.
Приказ № 24-112 от 30.08.22 г.



**Платная образовательная программа дошкольного
образования
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Zoomba»
на 2022-2023 учебный год**

1

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Срок реализации программы: 8 месяцев.
Возраст детей: 3-8 лет
Разработала: Автян Светлана Абрамовна

г-к Кисловодск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.Пояснительная записка-----	3
1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной программ---	3
1.2.Уровень освоения программы-----	3
1.3.Актуальность программы-----	3
1.4.Педагогическая целесообразность-----	3
1.5.Отличительные особенности-----	4
1.6.Цель и задачи программы-----	5
1.7.Сроки реализации программы-----	7
1.8.Формы организации образовательной деятельности -----	8
1.9.Планируемые результаты-----	8
2.Содержание программы-----	9
2.1.Учебный (тематический) план-----	9
2.2.Содержание учебного плана-----	9
2.3.Календарный (тематический) план-----	13
3.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы-----	26
4.Материально-технические условия реализации программы-----	26
Список литературы-----	28

1.Пояснительная записка

1.1.Направленность

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детский фитнес-Zoomba» рассчитана на детей 3-8 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.

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 2.4.2. 2821– 10 ст4.12 и СанПин 2.4.4.1251-03.

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.

1.5.Отличительные особенности:

Кружок «Детский фитнес-Zumba» проводится с детьми средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 4- 8 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 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.

1.6.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 «Детский фитнес-Zoomba» 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.*

7

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.

1.7. Информационная справка об особенностях реализации ПДО в 2021 /2022 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Один учебный год
Возраст обучающихся	4-8 лет
Количество обучающихся в группе	7 человек

в текущем учебном году	
Количество часов недель	2
Количество недель в году	32
Общее количество часов в год	64

1.8.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповое занятие два раза в неделю по 35 минут (1 академический час)

Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги.

Организация практической деятельности.

Творческое выступление, как результат этапа деятельности.

1.9. 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

9

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	7	0,5	6,5
3	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	15	1,5	13,5
4	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	34	3	31
5	Релаксация Игры- тренинги.	7	1,5	5,5
Итого:		64	5	59

2.2.Содержание учебного плана:

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:

- «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-20 минут**
- 4. Релаксация или игра-тренинг-5 минут**

Игровая дыхательная гимнастика

✓ «Большой- маленький»	✓ «В лесу»	✓ «Дом маленький, дом большой»
✓ «Паровоз»	✓ «Великан и карлик»»	✓ «Подуем на плечо»
✓ «Летят гуси»	✓ «Трубач»	✓ «Косарь»
✓ «Аист»	✓ «Петух»	✓ «Цветы»
✓ «Дровосек»	✓ «Каша кипит»	✓ «Ёж»
✓ «Мельница»	✓ «Насос»	✓ «Жук»
✓ «Конькобежец»	✓ «Регулировщи»	
✓ Сердитый ёжик»	✓ «Ходьба»	
✓ «Лягушонок»	✓ «Куры»	
	✓ «Самолёт»	

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

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

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,сопровождающийсяшагами 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,касино
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация- упражнения на расслабление мышц

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| ✓ «Ленивая
кошечка» | ✓ «Любопытная
Варвара» | ✓ «Слон» |
| ✓ «Задуй свечу» | ✓ «Лимон» | ✓ «Птички» |
| ✓ «Злюка
успокоилась» | ✓ «Пара» | ✓ «Бубенчик» |
| ✓ «Рот
на замочке» | ✓ «Вибрация» | ✓ «Замедленное
движение» |
| | ✓ «Палуба» | ✓ «Летний денёк» |
| | ✓ «Лошадки» | ✓ «Тишина» |

Игры- тренировки

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| ✓ «Магазин
игрушек» | ✓ «Неиспорченный
телефон» | ✓ «На 5
органов чувств» |
| ✓ «Мост дружбы» | ✓ «Летает-
не летает» | ✓ «Ловить
зверушку» |
| ✓ «Буква
по воздуху» | ✓ «Рассказ о том,
что вижу» | ✓ «Тело в деле» |
| ✓ «Буква-хоровод» | ✓ «Руки-ноги» | ✓ «Фраза с
заданными
словами» |
| ✓ «Эхо» | ✓ «Заводные
человечки» | ✓ «Воробьи вороны» |

✓ «День-ночь»

не люблю»

✓ «Изобрази

✓ «Люблю-

✓ «Зеркало»

профессию»

2.3.Календарно -тематическое планирование

на октябрь 2021 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба-фитнес«Широкие и мелкие шаги». 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	01.10
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	05.10
3	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро». 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу».	1	08.10
4	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	12.10

5	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба-фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	15.10
6	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро» 3. Зумба-фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Игра-тренинг 2магазин игрушек»	1	19.10
7	1. Дыхательная гимнастика Большой-маленький» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Релаксация «Задуй свечу»	1	22.10
8	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро» 3. Зумба-фитнес«Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	26.10
9	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос- заглянем в пруд-едим в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	29.10

**Календарно -тематическое планирование
на ноябрь 2021 года**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	02.11
2	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	1	05.11
3	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	09.11
4	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Рот на замочке»	1	12.11
5	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами	1	16.11

	вперёд» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»		
6	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	1	19.11
7	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	23.11
8	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Релаксация «Рот на замочке»	1	26.11
9	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	30.11

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	1	3.12
2	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1	7.12
3	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1	10.12
4	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба-фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1	14.12
5	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	1	17.12

6	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1	21.12
7	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1	24.12
8	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай»«Черепашка»,»Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1	28.12

6

Календарно- тематическое планирование на январь 2022 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Пара»	1	11.01

2	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1	14.01
3	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация»	1	18.01
4	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба-фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Зеркало»	1	21.01
5	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» 4. Релаксация «Пара»	1	25.01
6	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»	1	28.01

	4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»		
--	---	--	--

**Календарно- тематическое планирование
на февраль 2022 года**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1	01.02
2	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Палуба»	1	04.02
3	1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Игра-тренинг «Летает- не летает»	1	8.02
4	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино»	1	11.02

	4. Релаксация «Лошадки»		
5	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	1	15.02
6	1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Палуба»	1	18.02
7	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	22.02
8	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Лошадки»	1	25.02

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	01.03
2	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Слон»	1	04.03
3	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	11.03
4	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Птички»	1	15.03
5	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	18.03

6	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба-фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Слон»	1	22.03
7	1. Дыхательная гимнастика «Регулирующий» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед- назад и бок» 4. Игра-тренинг «На пять органов чувств»	1	25.03
8	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» 3. Зумба-фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Птички»	1	29.03

11

Календарно -тематическое планирование на апрель 2022 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	1	01.04

2	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Бубенчик»	1	05.04
3	1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Развороты с хлопками» 4. Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»	1	08.04
4	1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Замедленное движение»	1	12.04
5	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	1	15.04
6	1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и	1	19.04

	фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Бубенчик»		
7	1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	1	22.04
8	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес 4. Релаксация «Замедленное движение»	1	26.04

Календарно тематическое планирование на май 2022 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	1	03.05
2	1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца»	1	06.05

	4. Релаксация «Летний денёк»		
3	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Тело в деле»	1	10.05
4	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1	13.05
5	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	1	17.05
6	1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк»	1	20.05
7	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «День-ночь»	1	24.05
8	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца»	1	27.05

	4. Релаксация «Тишина»		
9	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	31.05

Итого в год: 68 занятий

3. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

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

4. Материально-технические условия реализации программы:

- зал;
- музыкальный центр - 1 штука;
- проектор с экраном- 1 комплект;
- вайфай подключение к интернету;
- ноутбук- 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки;

15

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. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
11. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
12. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
13. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
14. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
15. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Дерево жизни, 1992. - С.371-384
16. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.