

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 160»



«160-ТЙ НОМЕРО НЫЛПИ САД» ШКОЛАОЗЬ
ДЫШЕТОНЪЯ МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ

г. Ижевск, ул. Репина, 29, ОГРН 1021801505571, ИНН/КПП 1833022716/184001001,

тел. 43-05-63, e-mail: ms.mdou160@mail.ru

ПРИНЯТА
Протоколом педагогического
совета МБДОУ № 160
от № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ 160
от 31.08.2023г. №100

Дополнительная общеразвивающая программа по физической
направленности «Детская Зумба»

Срок реализации: 1 год.

Программу оставил:
физ. инструктор
Емельянова С.Ю.

Ижевск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детская Зумба» рассчитана на детей 4-7 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.

1.2. 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:

«Детская Зумба» проводится с детьми средней и старшей, подготовительной возрастных групп детского сада, то есть от 4- 7 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.

1.5. 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 «Детская 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 ПДО в 2023 / 2024 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы - один учебный год

Возраст обучающихся :4-7 лет

Количество обучающихся в группе в текущем учебном году :15 человек

Количество занятий в неделю-2

Количество недель в году 32

Общее количество часов в год 64

1.7 .Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповое занятие два раза в неделю по 30 минут (1 академический час)

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 навыки 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.

2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план

Тема занятия

- 1 Введение. Техника безопасности
- 2 Дыхательная гимнастика в игровой форме
- 3 Гимнастика с элементами хатха-йоги
(упражнения на растяжку и гибкость)
- 4 Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)
- 5 Релаксация
- 6 Игры- тренировки

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:

-Дыхательная гимнастика-3 минуты

-Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-7 минут

-Зумба- фитнес-20 минут

-Релаксация или игра-тренинг-5 минут

Содержание игровой дыхательной гимнастики:

«Большой-маленький»

«Паровоз»

«Летят гуси»

«Аист»

«Дровосек»

«Мельница»

«Конькобежец»

Сердитый ёжик»

«Лягушонок»

«В лесу»

«Великан

и карлик»»»

«Трубач»

«Петух»

«Каша кипит»

«Насос»

«Регулировщи»

«Ходьба»

«Куры»

«Самолёт»

«Дом маленький, дом большой»

«Подуем

на плечо»

«Косарь»

«Цветы»

«Ёж»

«Жук»

Разминка - комплекс упражнений хатха-йоги:

«Лотос»

«Заглянем в пруд»

«Едим в метро»

«Кошка»

«Бабочка сидит»

«Бабочка летит»

«Щенок»

«Попугай»

«Черепаха»

«Лягушка»

«Горб верблюда»

«Рык льва»

«Змея»

«Панда»

«Морской котик»

«Корабль»

«Дельфин»

«Волна»

«Кормим чашек»

«Звезда»

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

Релаксация- упражнения на расслабление мышц:

«Ленивая кошечка»

«Задуй свечу»

«Злюка успокоилась»

«Рот

на замочке»

«Любопытная Варвара»

«Лимон»

«Пара»

«Вибрация»

«Палуба»
«Лошадки»
«Слон»
«Птички»
«Бубенчик»
«Замедленное движение»
«Летний денёк»
«Тишина»
Игры- тренинги
«Магазин игрушек»
«Мост дружбы»
«Буква
по воздуху»
«Буква-хоровод»
«Эхо»
«Волшебная палочка»
«Неиспорченный телефон»
«Летает-
не летает»
«Рассказ о том, что вижу»
«Руки-ноги»
«Заводные человечки»
«На 5
органов чувств»
«Ловить зверушку»
«Тело в деле»
«Фраза с
заданными словами»

«Воробьи вороны»

«День-ночь»

«Люблю-

не люблю»

«Зеркало»

«Изобрази профессию»

2.3.Календарно -тематическое планирование

Сентябрь :

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»

Октябрь:

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 2магазин игрушек»

7.

Дыхательная гимнастика Большой-маленький»

Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд»

Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево»

Релаксация «Задууй 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 кошка»

10

.Дыхательная гимнастика «Аист»

Разминка-хатха-йога «Кошка»

Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»

Игра-тренинг «Буква по воздуху»

Ноябрь:

11

.Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Разминка-хатха-йога «Бабочка»

Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»

Релаксация «Злюка успокоилась»

12

.Дыхательная гимнастика «Мельница»

Разминка-хатха-йога «Щенок»

Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»

Игра-тренинг «Буква-хоровод»

13

.Дыхательная гимнастика «Аист»

Разминка-хатха-йога «Кошка»

Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»

Релаксация «Рот на замочке»

14

.Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Разминка-хатха-йога «Бабочка»

Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд»

Игра-тренинг «Буква по воздуху»

15

.Дыхательная гимнастика «Мельница»

Разминка-хатха-йога «Щенок»

Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперёд»

Релаксация «Злюка успокоилась»

16

.Дыхательная гимнастика «Аист»

Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка»

Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук»

Игра-тренинг «Буква-хоровод»

17

.Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»»

Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук»

Релаксация «Рот на замочке»

18

.Дыхательная гимнастика «Мельница»

Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Игра-тренинг «Буква по воздуху»

18.Дыхательная гимнастика «Конькобежец»

Разминка-хатха-йога «Попугай»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Релаксация «Любопытная Варвара»

Декабрь:

19.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»

Разминка-хатха-йога «Черепашка»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Игра-тренинг «Эхо»

20.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

Разминка-хатха-йога «Лягушка»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Релаксация «Лимон»

21

.Дыхательная гимнастика «Конькобежец»

Разминка-хатха-йога «Попугай»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Игра-тренинг «Волшебная палочка»

22

.Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»

Разминка-хатха-йога «Черепаха»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Релаксация «Любопытная Варвара»

23.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

Разминка-хатха-йога «Лягушка»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Игра-тренинг «Эхо»

24

.Дыхательная гимнастика «Конькобежец»

Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепаха»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Релаксация «Лимон»

25.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»

Разминка-хатха-йога «Попугай»«Черепаха»,»Лягушка»

Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»

Игра-тренинг «Волшебная палочка»

26.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Разминка-хатха-йога «Горб верблюда»

Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»

Релаксация «Пара»

Январь;

27

.Дыхательная гимнастика «Великан и карлик»

Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва»

Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»

Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»

28.

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея»

Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»

Релаксация «Вибрация»

29

.Дыхательная гимнастика «В лесу»

Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва»

Зумба- фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна»

Игра-тренинг «Зеркало»

30

.Дыхательная гимнастика «Великан и карлик»

Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея»

Зумба- фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук»

Релаксация «Пара»

31.

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»

32

.Дыхательная гимнастика «В лесу»

Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея»

Зумба- фитнес «Прыжки вперёд-назад»

Релаксация «Вибрация»

Февраль:

33.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Разминка-хатха-йога «Панда»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»

34:

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Разминка-хатха-йога «Морской котик»

Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»

Релаксация «Палуба»

35.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Разминка-хатха-йога «Корабль»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Игра-тренинг «Летает- не летает»

36.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Разминка-хатха-йога «Панда»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Лошадки»

37

.Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Разминка-хатха-йога «Морской котик»

Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»

Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»

38.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Разминка-хатха-йога «Корабль»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Палуба»

39

.Дыхательная гимнастика «Петух»

Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»

Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»

Игра-тренинг «Руки-ноги»

40

.Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Лошадки»

Март:

41

.Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Разминка-хатха-йога «Дельфин»

Зумба- фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно»

Игра-тренинг «Заводные человечки»

42

.Дыхательная гимнастика «Ходьба»

Разминка-хатха-йога «Волна»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Слон»

43

.Дыхательная гимнастика «Куры»

Разминка-хатха-йога «Звезда»

Зумба- фитнес «Шаги вперёд-назад и скрестно»

Игра-тренинг «Руки-ноги»

44.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Птички»

45.

Дыхательная гимнастика «Ходьба»

Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек»

Зумба- фитнес Прыжки вперёд-назад и в бок»

Игра-тренинг «Заводные человечки»

46.

Дыхательная гимнастика «Куры»

Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Слон»

47

.Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек»

Зумба- фитнес «Прыжки вперёд-назад и бок»

Игра-тренинг «На пять органов чувств»

48.

Дыхательная гимнастика «Ходьба»

Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Птички»

Апрель:

49.Дыхательная гимнастика «Куры»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками»

Игра-тренинг «Ловить зверюшку»

50

.Дыхательная гимнастика «Самолёт»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Бубенчик»

51

.Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Развороты с хлопками»

Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»

52.

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Разминка-хатха-йога

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Замедленное движение»

53.

Дыхательная гимнастика «Самолёт»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками»

Игра-тренинг «Ловить зверюшку»

54.

Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»

Релаксация «Бубенчик»

55.

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»

Игра-тренинг «Люблю- не люблю»

56.

Дыхательная гимнастика «Самолёт»

Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес

Релаксация «Замедленное движение»

Май :

57

.Дыхательная гимнастика «Косарь»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»

Игра-тренинг «Воробьи и вороны»

58.

Дыхательная гимнастика «Цветы»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Релаксация «Летний денёк»

59.

Дыхательная гимнастика «Ёж»

Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Игра-тренинг «Тело в деле»

60.

Дыхательная гимнастика «Жук»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Релаксация «Тишина»

61.

Дыхательная гимнастика «Косарь»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Игра-тренинг «Воробьи и вороны»

62.

Дыхательная гимнастика «Цветы»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Релаксация «Летний денёк»

63.

Дыхательная гимнастика «Ёж»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Игра-тренинг «День-ночь»

64

Дыхательная гимнастика «Жук»

Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»

Зумба- фитнес «Постановка танца»

Релаксация «Тишина»

Итого: 64 занятия в год

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»

4. Материально-технические условия реализации программы:

Спортивный зал;

музыкальный центр - 1 штука;

акустические колонки- 2 штуки;

Список литературы:

Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.

Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.

Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007

Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.

М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.

Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.

Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..

Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.

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. .

Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.

Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99

Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384

Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.