****

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 «Детская Зумба» рассчитана на детей 4-6 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 удовольствияот 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 «Детская Зумба» проводится с детьми средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 3-7 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.

**1.6.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 «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.

**1.9. 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 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.
* Мастер-классы для детей других групп.
* Отчетные концерты для родителей.
* Видео-презентации на сайтах.

**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- тренинги***

* Знакомство с правилами поведения в социуме.

***7.Консультации для родителей:***

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

**Практический блок**

***Занятие состоит из 4 частей:***

* Дыхательная гимнастика-**3 минуты**
* Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-**7 минут**
* Зумба- фитнес-**20 минут**
* Релаксация или игра-тренинг-**5 минут**

***Игровая дыхательная гимнастика***

* «Большой-маленький»
* «Паровоз»
* «Летят гуси»
* «Аист»
* «Дровосек»
* «Мельница»
* «Конькобежец»
* Сердитый ёжик»
* «Лягушонок»
* «В лесу»
* «Великан

и карлик»»

* «Трубач»
* «Петух»
* «Каша кипит»
* «Насос»
* «Регулировщи»
* «Ходьба»
* «Куры»
* «Самолёт»
* «Дом маленький, дом большой»
* «Подуем

на плечо»

* «Косарь»
* «Цветы»
* «Ёж»
* «Жук»

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

* «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 чаек»
* «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, касино
* 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»

**Материально-технические условия реализации программы:**

* зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;
* музыкальный центр - 1 штука;
* проектор с экраном- 1 комплект;
* вайфай подключение к интернету;
* ноутбук- 1 штука;
* фотоаппарат- 1 штука;
* акустические колонки- 2 штуки;

**Список литературы:**

* Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
* 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.
* Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
* 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.