ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 15-у
от 30.08.2023

Богданова Светлана Геннадьевна
2023.10.13 17:06:35 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗУМБА - ДЕТИ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7ЛЕТ
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА
№ 30 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации:
1 год (72 часа)

Программу реализует
педагог
дополнительного
образования:
Сорокина Светлана
Владимировна

Санкт-Петербург
2023 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **3**

1.1. Основные характеристики Программы ***3***

***1.2.* Направленность программы** **3**

Актуальность ***5***

1.3. Отличительные особенности программы ***6***

1.4. Объем и срок освоения программы ***6***

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ **6**

2.1. Цель и задачи реализации программы ***6***

2.2. Планируемые результаты освоения программы ***7***

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ **9**

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ **10**

4.1. Организационно-педагогические условия реализации ДОП ***10***

4.2. Особенности реализации Программы ***10***

4.3. Формы организации и проведения занятий ***10***

4.4. Материально-техническое оснащение Программы ***11***

4.5. Кадровое обеспечение Программы ***11***

4.6 Учебный план ***11***

4.7. Календарный учебный график ***11***

4.8 Первый год обучения (1 уч.год) ***12***

5. Работа с родителями ***13***

5.1. Формы работы взаимодействия с семьёй: ***13***

5.2. Планируемые результаты ***13***

6. Оценочные и методические материалы ***18***

6.1. Педагогическая диагностика освоения программы ***19***

6.2. Диагностика уровня развития.....20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Основные характеристики Программы.

Зумба-дети — это оригинальная, модная, современная фитнес программа, разработанная специально для тренировки детей в возрасте от 5 до 7 лет.
Это особый вид фитнеса для детей, который сочетает в себе элементы танца и физических упражнений, при этом, легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми. Зумба - дети развивает музыкальность и ритмичность, помогая детям лучше чувствовать и слушать музыку. Зумба - дети улучшает координацию и гибкость, развивая гармоничное движение тела.
На занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память.
Правила занятий зумбой для детей просты и понятны даже самым маленьким. Они включают в себя следующие основные принципы: слушай музыку и двигайся в такт ее ритму; следуй указаниям тренера и выполняй движения точно; не переусердствуй и не превышай свои возможности; улыбайся и наслаждайся тренировкой. Соблюдение этих правил поможет детям получить максимальную пользу и удовольствие от занятий зумбой.

1.2. Направленность программы:

Программа направлена на развитие на укрепление здоровья у обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа предназначена для детей 5-7лет

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни

Ребенок пятого года жизни становится заметно сильнее. Движения его богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата
Значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности конечностей.
Увеличивается сила и работоспособность мышц.
Расширение верхней части грудной клетки способствует улучшению дыхательной функции, наряду с этим происходит укрепление сердечной мышцы, таким образом, оказывается возможным некоторое увеличение нагрузки в физических упражнениях.

Активное развитие нервной системы – структурные и функциональные изменения в двигательном анализаторе, быстрое увеличение межанализаторных связей, расширение площади нервных окончаний в мышцах – все это обеспечивает более высокий уровень регуляции движений. Этому способствует активное развитие сенсорного аппарата, речи. Зрительные, слуховые, двигательные представления становятся отчетливее, чем у малышей. Созревает четвертое поле двигательного анализатора - центр, отвечающий за управление работой крупных групп мышц. Благодаря этому дети легче осваивают основные движения, в которых задействованы крупные группы мышц. Под руководством взрослых дети среднего дошкольного возраста могут заметить, выделить в движении несколько характерных особенностей, проявляются возможности элементарного анализа, оценки движений. Развивается чувство темпа и ритма.

Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления позволяет постепенно переходить к новым формам процесса обучения. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, выслушать объяснение, не двигаясь в это время, а затем выполнить задание. Простые движения дети хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию, распоряжению. Они лучше ориентируются в пространстве и

согласовывают свои движения с движениями других детей. Таким образом, появляется большая преднамеренность, целенаправленность, самостоятельность движений.

Формирование двигательных навыков происходит значительно быстрее и легче (в стереотипном виде). Навыки становятся несколько прочнее, чем в младшем дошкольном возрасте, но дети в состоянии усваивать в движении лишь основное, в общих чертах, могут воспроизводить его осознанно, правильно, но все-таки нечетко, неточно, схематично. У ребенка возникает завышенная необъективная самооценка.

Содержание упражнений немного усложняется: они могут представлять комбинацию из нескольких элементов. Значительно больше возможностей в упражнениях с пособиями, так как дети уже владеют хорошо согласованными и разнообразными движениями пальцев.

Несмотря на значительные сдвиги в общем развитии и развитии моторики ребенка пятого года жизни, общая координация движений еще не высокая, волевые проявления не устойчивые. Тормозящее влияние коры на деятельность подкорки хотя и усиливается, но еще далеко недостаточно. Поэтому многие упражнения делаются в игровой занимательной форме.

Возрастные особенности физического развития детей шестого года жизни.

К шестому году уже хорошо развиты крупные мышцы туловища, предплечья, бедра. Мелкие мышцы развиваются медленно, это сказывается на точности движений, они еще трудны детям.

Движения детей уже более осознанные и четкие, так как совершенствуется работа всех анализаторных систем. Появляется более тонкая дифференциация различных ощущений и их комплексное восприятие, отраженное в слове.

Дети осваивают сложные основные движения, спортивные игры. Мозг ребенка способен воспроизводить информацию, как мозг взрослого. Мышление детей уже не только конкретное, но и с опорой на словесное обобщение. Детям становятся доступным понимание отдельных свойств и качеств движений, они могут различать в движении не только основные черты, а также некоторые детали. Внимание шестилетних детей может быть вполне устойчивым, собранным. Достаточно хорошо развита двигательная память.

Двигательный анализатор достигает наибольшей зрелости. В связи с этим ребенок хорошо дифференцирует мышечные ощущения, способен их осознать. Это позволяет широко использовать в работе с дошкольниками этого возраста подводящие упражнения. В стадии активного созревания находятся зрительные и слуховые анализаторы, в связи с этим перегрузка этих анализаторов может привести к появлению отклонений. Следовательно, важно соблюдать гигиенические рекомендации по охране зрения и слуха.

Обучая детей движениям, воспитатель продолжает опираться на их высокие подражательные способности. Но перестраивается и характер подражания: от мало осознанного, непосредственного копирования движений (репродуктивного подражания), ребенок начинает подниматься до сознательного, целенаправленного усвоения образца (продуктивного подражания).

В связи с дифференцированном восприятием движений появляется и более конкретная объективная оценка и самооценка движений. Возрастает интерес к качеству движений, он может быть устойчивым.

Новые двигательные навыки легко формируются (бывает меньше ошибок, меньше требуется повторений), при закреплении могут быть весьма прочными, поэтому так важно добиваться правильного способа выполнения движений.

В целом возможности детей в овладении двигательной деятельностью возрастают существенным образом: они могут выполнять в основном технически правильно наиболее существенные элементы основных движений, катания на коньках, ходьбы на лыжах, плавания. Игры намного разнообразнее. Все больше начинают привлекать детей те из них, в которых нужно

проявить ловкость, сообразительность. В играх проявляются элементы соревнования. Но самостоятельно организовать и проводить подвижные игры (особенно, с правилами), большей частью дети еще не умеют. Поэтому игры кратковременны; в этом направлении требуется систематическая воспитательная работа.

Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни

Физическое развитие становится более гармоничным. В целом ребёнок становится устойчивее, кратковременно может выдерживать большую нагрузку. Но следует помнить, что на протяжении всего дошкольного детства (и в младшем школьном возрасте), в большей или меньшей степени скелет ребёнка податлив и легко подвергается деформации.

В мышечной ткани качественные изменения, по сравнению с шестым годом жизни, невелики: удлиняется сухожильная часть мышц, происходит развитие всех крупных групп мышц, несколько сильнее становятся мелкие мышцы стопы и пальцев рук.

Совершенствуется внутренняя структура мышечной ткани, улучшается возбудимость, сократительные свойства мышц, поэтому растёт темп движения. Таким образом, ребёнок седьмого года может выполнять упражнения в более быстром темпе, с большей амплитудой.

Появляется большая связность, согласованность в работе всех отделов. Налаживается координация в работе центральной и вегетативной нервной системы. По своим функциональным характеристикам головной мозг 6-летнего ребёнка готов к усвоению значительной по объёму и сложной по качеству информации.

Движения детей становятся более тонкими, выразительными, координированными. Отчётливее зрительное, слуховое восприятие. В результате точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Продолжается освоение основных направлений движений отдельных частей тела, наряду с этим появляются и дополнительные направления (например, ногу поставить вперёд на носок, носок немного повернуть наружу). Существенным новым моментом является значительно большая точность направлений. Овладение темпом и ритмом движений проявляется в том, что они выполняются в соответствии с музыкой или подсчётом. Дети могут двигаться в разном темпе и переходить от одного темпа к другому, но всё же наиболее доступным остаётся средний или средне-быстрый темп. С быстрым темпом справляются не все дети, в особенности, часто запаздывающие движения бывают у мальчиков.

Дети лучше воспринимают не только основные элементы упражнения, но и некоторые детали. Элементы упражнения выявляются последовательно и одновременно с определённой точностью. Движения становятся более осознанными и самостоятельными: они могут выполняться по заранее намеченному плану, регулироваться самим ребёнком.

Дети начинают понимать красоту, своеобразие, грацию движений и стараются этому подражать. Развитие воли способствует этому. Ребёнок может проявлять большую самостоятельность, настойчивость в преодолении трудностей, добиваться цели не только на протяжении одного занятия, а в течение длительного периода времени.

Повышение роли слова сказывается на осознанности, обобщённости, гибкости навыков.

Появляется возможность выполнения движений в разных вариантах, с какими-либо дополнениями.

Актуальность.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом, аэробикой и зумбой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая

трудности образовательного процесса, но и развиваться эмоционально, физически, учатся целеустремлённости. Здесь интегрированы такие направления как музыка, пластика, сценическое движение, и даются детям в игровой форме, и адаптированы для дошкольников. Универсальность этого танцевального направления в том, что она подходит для всех детей мальчиков и девочек, активных и менее активных.

1.3.Отличительные особенности программы.

- Особенность программы в том, что она универсально подходит для работы детьми, имеющими различный уровень физической подготовки.
- Кружок «Зумба - дети» проводится с детьми старшей и подготовительной возрастных групп детского сада, то есть от 5-7 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.

Уровень освоения программы - общекультурный

1.4. Объем и срок освоения программы.

Объем программы 72 часа 2 раза в неделю. Срок реализации программы - 1 год.

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Цель и задачи реализации программы.

Цель:

Развитие 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;
- 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.

2.2.Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе обучающиеся:

- Личностные результаты

  Способность выражать свои эмоции, проявлять навыки общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

- Метапредметные результаты

  Способность проговаривать последовательность действий на занятии, слышать команды, знать правила постановки корпуса, основной ход, комбинации танцев, знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.

- Предметные результаты

  Уметь двигаться в такт музыки, сохраняя красивую осанку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, ориентироваться в пространстве, уметь контролировать в процессе занятий свое тело, положение, осанку и дыхание, выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверен.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Практические занятия включают в себя контроль за сохранением здоровья, овладение теоретическим и практическим материалом, двигательной культурой зумба-фитнеса.

1. Разминка-комплекс упражнений хатха-йоги

«Лотос»	«Кошка»	«Черепаха»
«Кенгуру»	«Медведь»	«Лошадь»
«Поза дерева»	«В самолете»	«Панда»
«Горка»	«Аист»	«Обезьянки»
«Волна»	«Звезда»	«Змея»
«Пингвины»	«Орел»	«Бабочка»
«Дельфин»	«Лягушка»	«Лев»
«Рыбка»	«Поза бегуна»	«Верблюд»
«Щенок»	«Слоник»	«Лодочка»
«Русалочка»	«Здравствуй солнышко»	«Пальма»
«Морской котик»	«Бабочка летит»	«На машине»
«Попугайчик»	«Молния»	«Сова»

Хатха-йога позволяет улучшить состояние здоровья. Позвоночник, связки и суставы приобретают большую гибкость и подвижность, нормализуется дыхательная, кровеносная и пищеварительная система. Развивается творческое мышление и формируется правильная осанка.

2. «Зумба-дети» включает в себя следующие упражнения:

- ✓ Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища, с работой рук и без.
- ✓ Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- ✓ Шаги с хлопками в ладоши.
- ✓ Наклоны вправо и влево, вперед, сопровождающийся шагами и махами рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и в бок
- ✓ Шаги вперёд-назад и в бок
- ✓ Шаг с выпадами и движениями рук
- ✓ Приставные шаги с хлопками
- ✓ Передвижения с упором на ладони и стопы
- ✓ Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками
- ✓ Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- ✓ Базовые шаги и фигуры

- ✓ Цепочки танцевальных движений
- ✓ Бег на месте и по залу

3. Релаксация- упражнения на расслабление мышц

«Ленивая кошечка»	«Птичка»	«Радуга»	«Домик»
«Задуй свечу»	«Вибрация»	«Паучки»	«Мельница»
«На замочке»	«Лошадки»	«Солнышко»	«Колобок»
«Замедленное движение»	«Тишина»	«Аист»	«Злюка успокоилась»
«Бабочка»	«Счет»	«Солдатик»	«Неваляшка»

4. Игровая дыхательная гимнастика

«Большой-маленький»	«Паровоз»	«Косарь»	«Сердитый еж»
«Лягушонок»	«Самолетик»	«Каша кипит»	«Насос»
«Перышко»	«Жук»	«В лесу»	«Ветер»
«Курочка»	«Великан - карлик»	«Дровосек»	«Мельница»
«Шар»	«В лесу-у»	«Едем-едем»	«На ниточке»

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

В группу набираются все дети на добровольной основе 5-7 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году человек 10-15 человек
Количество часов неделю: 2
Количество недель в году: 36
Общее количество часов в год: 72
Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения.

Язык реализации – русский;

Форма обучения – очная;

4.2. Особенности реализации Программы

Условия набора и формирования групп - принимаются все желающие, по итогам набора формируются группы. Максимальная численность обучающихся в одной группе - 15 человек.

4.3. Формы организации и проведения занятий

Занятия по данной программе организуются два раза в неделю по группам, во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Форма проведения занятий

групповая и коллективная.

4.4. Материально-техническое оснащение Программы

Учебно-методический комплекс	**Развивающая предметно-пространственная среда**
1.Методическая литература 2. Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме» 3. Картотека игр-тренингов 4. Картотека упражнений для релаксации.	1. Колонка 2. Ноутбук 3. Флэш-карта 4. Световая музыка. 5. Ленты на кольцах 6. Кольца

4.5. Кадровое обеспечение Программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование.

4.6 Учебный план

первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Вводное	2	1	1	Наблюдение
2	Разминка в игровой форме	13	3	10	Наблюдение
3	Зумба – фитнес	33	7	26	Наблюдение
4	Релаксация.	15	3	12	Наблюдение
5	Дыхательная гимнастика	9	2	7	Наблюдение
Итого часов		72	16	56	

4.7. Календарный учебный график

Один час является одним учебным часом. Продолжительность учебного часа устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количеств оучебных часов	Режим занятий
1 год	1.10.2023 г.	28.05.2023 г.	36	72	Занятия 2 раза внеделю во второй половине дня. Длительность занятия - 30 мин.

4.8 Первый год обучения (1 уч.год)

Цель и задачи	Содержание	Вариативные методы, приемы, технологии работы
Цель: Способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также прививать интерес дошкольников к спортивной хореографии Задачи: <u>Развивающие задачи:</u> - развивать координацию движений, музыкальность, чувство ритма, силу, ловкость, легкость движений. - содействовать развитию адаптационных возможностей к улучшению работоспособности детского организма через танцевальную активность. <u>Образовательные задачи</u>: - обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении танцевальных движений.	Особенностью тренировок зумба-фитнес является систематическое выполнение танцевальных связок и элементов на каждом занятии. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. 1. Введение. Объяснение Техника безопасности на занятии. (2 мин) 2. Разминка в игровой форме. Разогрев организма перед тренировкой. (5 мин) 3. Зумба – фитнес. Знакомство с базовыми движениями. Повторение пройденного материала. Разучивание новых движений. Усвоение главного правила- танцуем весело и непринуждённо. (15 мин) 4. Релаксация. Упражнения на расслабление, растяжку мышц. (5 мин)	Формы работы: Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги. Формы занятий: групповые, парные. Реализуемые образовательные технологии: - игровая технология (развитие выдумки, мышления, свободного самовыражения) - технология музыкального воздействия (снятия напряжения, повышения эмоционального настроя) - физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, двигательной активности, дыхательная гимнастика, формирование правильной осанки) - социально-психологические (обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка) - технология группового обучения; - технология развивающего обучения;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных танцевальных движений, в том числе шагов, развивать умение быстро переходить от одного действия к другому, - содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.	5. Дыхательная гимнастика. Упражнения на восстановление дыхания. (3 мин) Общее время проведения 30 мин.	- коммуникативная технология обучения (приветствие, прощание, обращение, просьба о помощи, благодарность, говорить перед другими, слушать других, сотрудничать) - здоровье-сберегающая технология. Используемые технологии позволяют развивать двигательную память, развивать координацию движения, развивать мышление и воображение, формируют
<u>Воспитательные задачи:</u> - воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. - воспитывать чувство уверенности в себе. - стремления к качественному выполнению движений. - способствовать развитию творческих способностей детей.		эмоционально - положительное отношение к самому процессу занятия «Зумба-фитнес». Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: Словесные: устное изложение, беседа, объяснение, анализ структуры изучаемого комплекса. Наглядные: показ приёмов исполнения движений. Практические: танцевальные упражнения, позиции в хатха-йоге, упражнения на дыхание.

5. Работа с родителями

Для успешной реализации поставленных задач программа предполагает тесное взаимодействие с родителями. Родители становятся непосредственными участниками образовательного процесса, в соответствии с требованиями ФОП

.

5.1. Формы работы взаимодействия с семьёй:

- Открытые занятия
- Совместные праздники и развлечения, игры
- Мастер- классы, семинары-практикумы
- Индивидуальные беседы с родителями
- Консультирование родителей по вопросам организации спортивного воспитания детей в семье
- Информационные стенды

5.2. Планируемые результаты

1. Приобретение навыки общения, наблюдательности, внимания,

самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.
2. Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
3. Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
4. Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.

Календарно-тематическое планирование обучения (5-7 лет)

месяц	**№**	**Тема занятия**	**Комплекс**
	занятия		
Октябрь 2023	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Лотос»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №1
		Релаксация.	«Ленивая кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Большой – маленький»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Кенгуру»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №1
		Релаксация.	«Ленивая кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Паровоз»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза дерева»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №2
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Горка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №2
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«На волне»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №3
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Птичка»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Пингвины»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №3
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Самолет»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Дельфин»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №4
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№4
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
Ноябрь 2023	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Рыбка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №5
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Щенок»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №5
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Русалочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№6
		Релаксация.	«Мельница»

		Дыхательная гимнастика	«Куры»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Морской котик»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№6
		Релаксация.	«Бабочка»
		Дыхательная гимнастика	«Великан-карлик»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Кошка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№7
		Релаксация.	«Лошадь»
		Дыхательная гимнастика	«Дровосек»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Медведь»
	6	Зумба – фитнес.	Комплекс№7
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Самолет»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№8
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Большой-маленький»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Лотос»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№8
		Релаксация.	«Счет»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
Декабрь 2023	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№9
		Релаксация.	«Неваляшка»
		Дыхательная гимнастика	«Едем-едем»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Аист»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№9
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Лягушонок»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Орлята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№10
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Курочка»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Лягушка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№10
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Паровозик»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№11
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Самолетик»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Слоник»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№11
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Здравствуй солнышко!»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
Январь		Разминка. «Хатха-йога»	«На лошадке»

2024	1	Зумба – фитнес.	Комплекс№13
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Панда»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№13
		Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
		Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Змея»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
		Релаксация.	«Солнышко»
		Дыхательная гимнастика	«Жучок»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Солнышко»
		Дыхательная гимнастика	«Великан-карлик»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Львята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Замедленное движение»
		Дыхательная гимнастика	«Дровосек»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№16
		Релаксация.	«Замедленное движение»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Черепаха»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№16
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
Февраль 2024	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Пальма»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№17
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«На машинке»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№17
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«Курочка»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Попугай»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№18
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«Паровоз»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза молнии»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№18
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«Самолет»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№19
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Самолетик»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№19
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»

	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№20
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№20
		Релаксация.	«Курочка»
		Дыхательная гимнастика	«На ниточке»
Март 2024	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Деревце»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№21
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Горка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№21
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Волна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№22
		Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Пингвины»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№22
		Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Дельфинчик»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№23
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Шар»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Рыбка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№23
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу-у»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Щенок»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№24
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Русалочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№24
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Курочка»
Апрель 2024	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Лягушка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№25
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№25
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Слон»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№26
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Здравствуй солнышко»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№26
		Релаксация.	«Аист»

		Дыхательная гимнастика	«Дровосек»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№27
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Курочки»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Молния»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№27
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Большой-маленький»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Черепаха»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№28
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Жучок»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Панда»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№28
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
Май 2024	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Лев»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№29
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«В лес-у»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№29
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Змея»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№30
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Лягушонок»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Пальма»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№30
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Шар»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Верблюд»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№31
		Релаксация.	«Ленивая кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Сова»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№31
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Лодочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№32
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№32
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»

6.Оценочные и методические материалы

Системы средств контроля результативности обучения осуществляется посредством:

- Открытые занятия 2 раза в год (октябрь, май)
- Педагогическое наблюдение
- Диагностики на начало и конец года, которая оценивается по трех бальной системе, по следующим критериям:

1. Прыжки на двух ногах (назад-вперед/в стороны)

✓ 1 балл – неспособность отталкиваться двумя ногами в прыжке
✓ 2 балла – способность отталкиваться двумя ногами и неспособность приземляться на обе ноги
✓ 3 балла - способность отталкиваться двумя ногами и способность приземляться на обе ноги

2. Базовые шаги, основной ход

✓ 1 балл – не правильное выполнение шагов
✓ 2 балла – правильное выполнение шагов с нарушениями
✓ 3 балла - правильное выполнение шагов

3. Наклон вперёд из положения стоя

✓ 1 балл – 0 см
✓ 2 балла – 1-3 см
✓ 3 балла – 4 и более см.

4. Умение контролировать свое положение, дыхание, осанку

✓ 1 балл – неспособность сохранять правильную осанку
✓ 2 балла - способность сохранять правильное положение с нарушениями
✓ 3 балла - неспособность сохранять правильное положение, дыхание, осанку

5. Умение слышать музыку и словесные команды

✓ 1 балл – неумение слышать музыку, словесные команды
✓ 2 балла - умение слышать либо музыку, либо словесные команды
✓ 3 балла - Умение слышать музыку и словесные команды

6. Умение двигаться ритмично, уверенно

✓ 1 балл - неспособность двигаться ритмично, уверенно
✓ 2 балла - способность двигаться ритмично, но не уверенно, с небольшими нарушениями
✓ 3 балла – способность двигаться ритмично, уверенно, без нарушений.

6.1. Педагогическая диагностика освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Проследить динамику уровня развития певческих навыков и исполнительского мастерства старших дошкольников, помогает педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты работы будут отслеживаться через педагогическую диагностику.

6.2. Диагностика уровня развития

№	ФИО ребенка	Прыжки на двух ногах (назад-вперед/в стороны)		Базовые шаги, основной ход		Наклон вперёд из положения стоя		Умение контролировать свое положение, дыхание, осанку		Умение слышать музыку, словесные команды		Умение двигаться ритмично, уверенно		Итоговый средний показатель	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
	Итоговый средний показатель														