Богданова
Светлана
Геннадьевна

Подписано цифровой
подписью: Богданова
Светлана Геннадьевна
Дата: 2025.09.29 15:28:53
+03'00'

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 Приморского района Санкт–Петербурга
(ГБДОУ № 30 Приморского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1-у
от 29.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗУМБА - ДЕТИ»

Срок освоения: 64 часа (1 год)
Возраст обучающихся: 3 года

Разработчик программы:
педагог
дополнительного
образования
Сорокина С.В.

Санкт-Петербург
2025

1. Пояснительная записка

Зумба-дети — это оригинальная, модная, современная фитнес программа, разработанная специально для тренировки детей в возрасте от 3 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.

1.1 Основные характеристики программы.

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.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Программа направлена на развитие на укрепление здоровья у обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, а также на стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

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

Объем и срок освоения: объем программы - 64 часа, срок реализации - 1 год.
Адресат программы. Программа предназначена для детей 3 лет.
Уровень освоения программы: общекультурный.

Цель: Развитие необходимых двигательных навыков, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими.

Задачи:

Образовательные:

- Обеспечить осознанное овладение движениями;
- Развивать самоконтроль при выполнении танцевальных движений;
- 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.

Развивающие:

- Развивать координацию движений, музыкальность, чувство ритма, ловкость, легкость движений;
- Содействовать развитию адаптационных возможностей к улучшению работоспособности детского организма через танцевальную активность.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;
- Воспитывать стремления к качественному выполнению движений;
- Способствовать развитию творческих способностей детей.

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы дети:

Предметные.

- 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

Личностные.

- Способность выражать свои эмоции;
- Проявлять навыки общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии;
- Проявлять активность, работу в команде.

Метапредметные:

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

1.2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский;

Форма обучения – очная;

Особенности реализации ДОП.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия по данной программе организуются два раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 20 минут, в зависимости от возраста обучающихся.

Формы работы:

- совместная деятельность педагога с детьми;
- индивидуальная работа с детьми;
- консультативная работа с родителями;

Особенности организации образовательного процесса:

- Особенность программы в том, что она универсально подходит для работы детьми, имеющими различный уровень физической подготовки.
- 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.
-

Условия набора и формирования групп

Принимаются все желающие. По итогам набора формируются группы. Максимальная численность обучающихся в одной группе - 15 человек.

Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-методический комплекс	**Развивающая предметно-пространственная среда**
1.Методическая литература. 2. Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме». 3. Картотека игр-тренингов.	1. Колонка. 2. Ноутбук. 3. Флэш-карта. 4. Световая музыка.

4. Картотека упражнений для релаксации.	5. Ленты на кольцах. 6. Кольца.

Кадровое обеспечение Программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, имеющий соответствующее образование.

2.Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Вводное	2	2	-	Наблюдение
2	Разминка в игровой форме	10	2	8	Наблюдение
3	Зумба – фитнес	30	6	24	Наблюдение
4	Релаксация.	13	3	10	Наблюдение
5	Дыхательная гимнастика	9	2	7	Наблюдение
Итого часов		64	15	49	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.10.2025 г.	30.05.2026 г.	32	64	Занятия 2 раза внеделю во второй половине дня. Длительность занятия 20 мин.

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 Приморского района Санкт–Петербурга
(ГБДОУ № 30 Приморского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1-у
от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«ЗУМБА - ДЕТИ»

Срок освоения: 64 часа (1 год)
Возраст обучающихся: 3 лет

Разработчик программы:
педагог
дополнительного
образования
Сорокина С.В.

Санкт-Петербург
2025

Цель: Развитие необходимых двигательных навыков, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими.

Задачи:

Образовательные:

- Обеспечить осознанное овладение движениями;
- Развивать самоконтроль при выполнении танцевальных движений;
- Формировать навыки выполнения отдельных танцевальных движений, в том числе шагов, развивать умение быстро переходить от одного действия к другому;

Развивающие:

- Развивать координацию движений, музыкальность, чувство ритма, ловкость, легкость движений;
- Содействовать развитию адаптационных возможностей к улучшению работоспособности детского организма через танцевальную активность.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;
- Воспитывать стремления к качественному выполнению движений;
- Способствовать развитию творческих способностей детей.

Содержание программы

месяц	**№ занятия**	**Тема занятия**	**Комплекс**
Октябрь 2025	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Цветочек»
		Зумба– фитнес.	Комплекс №1
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Большой – маленький»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Кенгурята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №1
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Паровозик»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Деревце»
		Зумба– фитнес.	Комплекс №2
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Горка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №2
		Релаксация.	«Неваляшка»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«На волне»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №3
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Полетели-на цветочек сели»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Пингвинята»

	6	Зумба – фитнес.	Комплекс №3
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Самолет»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Дельфин»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №4
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№4
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
Ноябрь 2025	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Щенок»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №5
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Русалочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№5
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Туча»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Морской котик»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№6
		Релаксация.	«Лошадки»
		Дыхательная гимнастика	«Эхо»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Кошечка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№6
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Пузырь»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Медведь»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№7
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Самолетики»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№7
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Большой-маленький»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Цветочек»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№8
		Релаксация.	«Неваляшка»
		Дыхательная гимнастика	«Полетели-на цветочек сели»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№8
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
Декабрь 2025	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Орлята»
		Зумба– фитнес.	Комплекс№9
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Пузырь»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Лягушка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№9
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Паровозик»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№10
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Самолетик»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Слоник»

	4	Зумба – фитнес.	Комплекс№10
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Здравствуй солнышко!»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№11
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№11
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«На лошадке»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Панда»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
Январь 2026	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№13
		Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Змея»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№13
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Жучок»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
		Релаксация.	«Солнышко»
		Дыхательная гимнастика	«Великан-карлик»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Львята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
		Релаксация.	«Замедленное движение»
		Дыхательная гимнастика	«Эхо»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Пальма»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«На машинке»
		Зумба– фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«В автобусе»
Февраль 2026	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Попугай»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№16
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Паровоз»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза молнии»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№16
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«Самолет»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№17
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Самолетик»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»

		Зумба – фитнес.	Комплекс№17
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№18
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Полетели-на цветочек сели»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№18
		Релаксация.	«Курочка»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№19
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№19
		Релаксация.	«Курочка»
		Дыхательная гимнастика	«На ниточке»
Март 2026	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Деревце»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№20
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Горка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№20
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Волна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№21
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Пингвинята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№21
		Релаксация.	«Неваляшка»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Дельфинчик»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№22
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Дровосек»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Рыбка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№22
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Щенок»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№23
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Русалочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№23
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Курочка»
Апрель 2026	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Лягушата»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№24
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Мельница»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»

		Зумба – фитнес.	Комплекс№24
		Релаксация.	«Тишина»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Слоник»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№25
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Здравствуй солнышко»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№25
		Релаксация.	«Аист»
		Дыхательная гимнастика	«Дровосек»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№26
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Пузырь»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Молния»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№26
		Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Полетели-на цветочек сели»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Черепаха»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№27
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Жучок»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Панда»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№27
		Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
Май 2026	1	Разминка. «Хатха-йога»	«Львята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№28
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№28
		Релаксация.	«Радуга»
		Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
	3	Разминка. «Хатха-йога»	«Змея»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№29
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Лягушонок»
	4	Разминка. «Хатха-йога»	«Пальма»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№29
		Релаксация.	«Задуй свечу»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	5	Разминка. «Хатха-йога»	«Верблюд»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№30
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Косарь»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Совушка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№30
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Неваляшка»
	7	Разминка. «Хатха-йога»	«Лодочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№31
		Релаксация.	«Домик»
		Дыхательная гимнастика	«Насос»
	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»

		Зумба – фитнес.	Комплекс№31
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы дети:

Предметные.

- Умеют двигаться в такт простой музыке, стараясь сохранять прямую спину и естественную осанку;
- Чувствуют ритм музыки и повторяют простые танцевальные движения, соответствующие её настроению (весело, медленно, громко, тихо);
- Ориентируются в ограниченном пространстве (в пределах зала), умеют избегать столкновений с другими детьми;
- Начинают осознавать своё тело: следят за положением рук, ног, головы, стараются дышать ровно во время движений;
- Выполняют простые танцевальные комбинации (2–4 движения) ритмично, с эмоциями и поддержкой педагога.

Личностные.

- Свободно выражают радость, веселье и другие эмоции через движение и мимику;
- Проявляют интерес к занятиям, проявляют любопытство, фантазию и воображение в играх с движением;
- Учатся взаимодействовать с другими детьми: повторять движения вместе;
- Развивают самостоятельность: могут выполнить простое задание без постоянного напоминания;
- Проявляют уверенность в себе при участии в танцевальных активностях.

Метапредметные:

- • Умеют слушать и понимать простые команды педагога («прыгаем», «разворот», «замри»);
- • Могут повторить последовательность действий (например, «шаг — хлопок — поворот») по образцу;
- • Учатся соблюдать простые правила безопасности: не бегать по залу без разрешения, не толкаться, держать расстояние;

Методические и оценочные материалы.

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)

5. Дыхательная гимнастика. Упражнения на восстановление дыхания. (3 мин)

Общее время проведения 20 мин.

Методы обучения:

- Словесные: устное изложение, беседа, объяснение, анализ структуры изучаемого комплекса.
- Наглядные: показ приёмов исполнения движений.
- Практические: танцевальные упражнения, позиции в хатха-йоге, упражнения на дыхание.

Педагогический мониторинг освоения Программы

Диагностика уровня усвоения материала по программе проводится два раза в год (октябрь - май) в форме индивидуального обследования. Все данные заносятся в таблицу по которым делаются соответствующие выводы.

Результаты работы будут отслеживаться через педагогическую диагностику.

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 сидя

- ✓ 1 балл – 1 и менее см
- ✓ 2 балла – 1-3 см

- ✓ 3 балла – 3,5 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.

№	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															
	Итоговый средний показатель														