



**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 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1-у
от 27.08.2026

**Богданова
Светлана
Геннадьевна**

Подписано цифровой
подписью: Богданова Светлана
Геннадьевна
Дата: 2026.09.11 09:28:01 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗУМБА »

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

Разработчик программы:
педагог
дополнительного
образования
Сорокина С.В.

Санкт-Петербург
2026

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 и 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. Карточка «Дыхательная гимнастика в игровой форме». 3. Карточка 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 гимнаст ика	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	1.10.2026 г.	30.05.2027 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 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1-у
от 27.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ЗУМБА»

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

Разработчик программы:
педагог
дополнительного
образования
Сорокина С.В.

Санкт-Петербург
2026

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	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»
	8	Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №4
		Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Щенок»
Ноябрь	1	Зумба – фитнес.	Комплекс №5
		Релаксация.	«Мельница»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Русалочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №5
		Релаксация.	«Мельница»
	3	Дыхательная гимнастика	«Туча»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Морской котик»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №6
	4	Релаксация.	«Лошадки»
		Дыхательная гимнастика	«Эхо»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Кошечка»
	5	Зумба – фитнес.	Комплекс №6
		Релаксация.	«Солдатик»
		Дыхательная гимнастика	«Пузырь»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Медведь»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №7
		Релаксация.	«Колобок»
	7	Дыхательная гимнастика	«Мельница»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Самолетики»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №7
	8	Релаксация.	«Колобок»
		Дыхательная гимнастика	«Большой-маленький»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Цветочек»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №8
		Релаксация.	«Неваляшка»
		Дыхательная гимнастика	«Полетели-на цветочек сели»
Декабрь	8	Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №8
		Релаксация.	«Тишина»
	1	Дыхательная гимнастика	«Перышко»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Орлята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс №9
	2	Релаксация.	«Злюка успокоилась»
		Дыхательная гимнастика	«Пузырь»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Лягушка»
	3	Зумба – фитнес.	Комплекс №9
		Релаксация.	«Раз, два, три»
		Дыхательная гимнастика	«Паровозик»
		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»
	6	Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка летит»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№11
	7	Релаксация.	«Вибрация»
		Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»
		Разминка. «Хатха-йога»	«На лошадке»
Январь	1	Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Паучки»
		Дыхательная гимнастика	«Ветерок»
	2	Разминка. «Хатха-йога»	«Панда»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№12
		Релаксация.	«Раз, два, три»
	3	Дыхательная гимнастика	«Мельница»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Обезьянки»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№13
	4	Релаксация.	«На замочке»
		Дыхательная гимнастика	«В лесу»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Змея»
	5	Зумба – фитнес.	Комплекс№13
		Релаксация.	«Солдатык»
		Дыхательная гимнастика	«Жучок»
	6	Разминка. «Хатха-йога»	«Бабочка»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
		Релаксация.	«Солнышко»
	7	Дыхательная гимнастика	«Великан-карлик»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Львята»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№14
	8	Релаксация.	«Замедленное движение»
		Дыхательная гимнастика	«Эхо»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Пальма»
Февраль	9	Зумба – фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Кошечка»
		Дыхательная гимнастика	«Перышко»
	10	Разминка. «Хатха-йога»	«На машинке»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№15
		Релаксация.	«Птичка»
	11	Дыхательная гимнастика	«В автобусе»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Попугай»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№16
	12	Релаксация.	«Солдатык»
		Дыхательная гимнастика	«Паровоз»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Поза молнии»
	13	Зумба – фитнес.	Комплекс№16
		Релаксация.	«Птичка»
		Дыхательная гимнастика	«Самолет»
	14	Разминка. «Хатха-йога»	«Поза бегуна»
		Зумба – фитнес.	Комплекс№17
		Релаксация.	«Аист»
	15	Дыхательная гимнастика	«Самолетик»
		Разминка. «Хатха-йога»	«Звездочки»
		Зумба – фитнес.	
	16	Релаксация.	
		Дыхательная гимнастика	
		Разминка. «Хатха-йога»	

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

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

[illegible]