

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №76 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада №76

Невского района Санкт-Петербурга Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего ГБДОУ
детского сада №76

Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 103

(И.Е.Олейник)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Зумба-кидс аэробика»**

**срок освоения: 64 часа
возраст обучающихся: 4-7 лет**

Разработчик:

Негарэ Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

I. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Зумба-кидс аэробика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой художественной направленности.

Актуальность

Zumba kids® — это танцевальный фитнес-бренд компании Zumba®fitness. Использовать это название, как и название Zumba® и вести занятие может инструктор, прошедший квалифицированное обучение и имеющий лицензию инструктора программы Zumba®. Это занятие для детей возрастных групп от 4 до 11 лет. Данная программа разработана специально для детей с 4 до 7 лет, с использованием специально подобранной хореографии и подвижно-музыкальных игр, разнообразной музыки, которая нравится детям и подходит им в соответствии с возрастными особенностями. Занятия данной программой помогают детям выразить себя через движение и в то же время положительно сказываются на здоровье и самочувствии. «Зумба-кидс аэробика» подходит абсолютно всем детям (мальчикам и девочкам), с нормальным и избыточным весом, активным и не очень. Это не соревновательный вид спорта, а танцевальная фитнес-программа, которая прививает ребенку любовь к движению и здоровому образу жизни. Здесь каждый ребенок может выразить себя и иногда даже сам будет устанавливать правила, а также развивать следующие качества: лидерство, уважение, работа в команде, уверенность и самоуважение, память и последовательность, творчество и воображение, координация, равновесие и пространственное ориентирование. Данная программа создает предпосылки для дальнейшего развития творческих способностей ребенка, которые он сможет применить в будущем, занимаясь более профессиональными видами спорта или любой творческой деятельностью.

«Зумба-кидс аэробика» в детском саду - это веселые, энергичные упражнения, которые состоят из последовательно разучиваемых танцевальных связок.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в ее инновационном характере. Занятия «Зумба-кидс аэробика» отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых

разных направлений аэробики и функционального тренинга под зажигательные латиноамериканские и этнические ритмы.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки, поднимает детям настроение, придает уверенность в себе и дает возможность весело провести время.

«Зумба-кидс аэробика» направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование психомоторных способностей дошкольников, развитие творческих способностей, умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, формирует способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции. Программа развивает подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов, формирует точность и правильность в выполнении упражнений.

Занятия в детском саду проводятся один-два раза в неделю и строятся таким образом, чтобы воспитанники получали нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка. Основные достижения каждого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, развитием двигательной памяти. Поэтому занятия проводятся ярко, весело и с пользой для физического и психического здоровья детей.

Занятие состоит из трех частей:

- вводная — в нее входит поклон (приветствие, разминка *(3-5 минут)*);
- основная – она делится на тренировочную (*изучение нового материала повторение, закрепление пройденного*) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций 15-20 минут;
- заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон 5 минут.

«Зумба-кидс аэробика» направлена на формирование личности ребенка средствами танца и игры, основ здорового образа жизни, стремления к физической красоте, душевной гармонии.

Современная танцевальная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения под музыку, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Программа «Зумба-кидс аэробика» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, фитнеса и танцевального направления, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной,

эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по танцевальной аэробике Зумба Кидс.

Программа «Зумба-кидс аэробика» является сегодня одним из лидеров мирового фитнес движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Упражнения танцевальной аэробики, входящие в программу, считаются одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по Зумба Кидс аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна заключается в том, что она включает новые направления в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную и танцевальную аэробику, танцевальный фитнес, этнические и народные хореографические направления в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Цель обучения состоит в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей, способствовать развитию творческих способностей посредством освоения основ содержания, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», а так же создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также 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.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы.

Задачи:

- формирование знаний о танцевальной аэробике с использованием латиноамериканских и мировых ритмов;
- совершенствование навыков выполнения базовых элементов танцевальной аэробики, хореографии, танцевальных ритмов;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении танцевальных движений и игр различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, правильной осанки и культурой движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений (музыкального чувства ритма, воображения, фантазии);
- обучение танцевальным движениям – совершенствование пластики, культуры движения и выразительности;
- воспитание активности, самостоятельности, коммуникативных способностей;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве, укрепление дружеских связей.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста.

Дети в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки и движения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Зумба-кидс аэробика» аэробика основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия танцевальным фитнесом дают возможность

гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Реализация программы осуществляется через кружковую работу 2 раза в неделю, начиная со средней группы.

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Средства реализации

1. Специально организованное обучение в кружке. Занятия из программы включены в раздел «Дополнительное образование» и проводятся 2 раза в неделю согласно плану;
2. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей формированию навыков здоровья и конструирования вариантов своего, здорового образа жизни;
3. Работа с родителями. Это направление предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы;
4. Диагностика. Апробированы критерии (тесты) диагностики по усвоению программных задач.

Планируемые результаты освоения программы.

- ✓ Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование навыка правильной осанки.
- ✓ Формирование устойчивого интереса детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой.
- ✓ Воспитание морально-волевых качеств.

Методические приемы обучения

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально- ритмического движения.

Организационно-методические формы обучения

1. двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);

5. комплекс упражнений танцевальной программы Зумба Кидс.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Программа «Зумба-кидс аэробика» – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

Отличительные особенности программы «Зумба-кидс аэробика» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам направлений (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика, латина, базовые танцевальные ритмы разных стран, танцы народов мира, современная хореография).

Основная форма организации – кружок, занятия в физкультурном зале и на физкультурной площадке.

Подгрупповая форма обучения по 10-12 детей.

Длительность занятия 30 минут.

Режим занятия – 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты: совершенствование физической подготовленности детей, здоровый и безопасный образ жизни; выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах; освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Формы педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика развития физических навыков проходит в начале и в конце учебного года, которая помогает выявить уровень умений и навыков у ребенка.

Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

Наблюдение проводится в ходе образовательной деятельности.

Диагностический инструментарий

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги и движения)

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Результаты фиксации освоения программы.

В конце учебного года составляется аналитическая справка по итогам педагогической диагностики.

Также в конце учебного года проводится итоговое открытое занятие для родителей в режиме оффлайн или онлайн. По желанию детей – участие в спортивно-праздничном фестивале «Танцевальная палитра»; выступления на утренниках; на спортивных праздниках и конкурсах города; награждение грамотами детского сада.

Характеристика возрастных особенностей развития детей

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Дети 5-6 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Все это создает предпосылки для обучения основам техники физических упражнений.

Наряду с уязвимостью детского организма ему присущи высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям и физической нагрузке.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных

признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

II. Содержание программы

1. Психолого – педагогические основы

Аэробика – система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.

Из истории. Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

Из физиологии. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, танцы, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Для нормальной работы всех систем организма необходим прежде всего оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Йоги говорят, что пока человек гибок - он молод. Действительно гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах во многом определяют состояние здоровья человека.

Занятия аэробикой комплексно воздействуют на организм: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, активизируют иммунные силы организма, совершенствуют координацию движений и чувство ритма, позволяют снизить избыточный вес, улучшают настроение, дают заряд бодрости.

Любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга. Под влиянием мышечной активности повышается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, возникающие при мышечной деятельности. Другой экстракардиальный фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределения крови в виде уменьшения ее депонированной и увеличения циркулирующей массы, расширения капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока. Физические упражнения способствуют повышению притока крови к венозным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличиваются поглощение и утилизация кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда.

Довольно трудно определить энергетическую стоимость танцевальной аэробики из-за того, что интенсивность движений самая разная. В общем виде занятие танцевальной аэробикой состоит из следующих основных фаз:

Разминка

Аэробная фаза, разучивание движений

Заминка

2. Общая структура занятий по программе Зумба Кидс аэробика

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Wurm up). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная	2.Аэробная часть (Dance Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15	Танцевальные комбинации	Выполнение сочетаний –

		мин.)	разнообразных шагов и их вариантов, бег на месте, прыжки с сочетанием с движениями руками.	«блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
		«Спокойный стрейч».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
3. Заключительная	«Заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	Упражнения на гибкость, «общая заминка», игры малой подвижности.		Так же в заключительную часть вставляются игры

3. Основные направления танцевальной аэробики и латиноамериканских ритмов, используемые в программе Зумба Кидс Аэробка:

Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

- 1. Марш (march)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
- 2. Приставной шаг (step touch)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
- 3. «Виноградная лоза» (grape vine)-** шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
- 4. V – шаг (v-step)-** шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
- 5. « Открытый шаг» (open step)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
- 6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)-** сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 7. Махи ногами (kick)-** махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
- 8. Выпад (lunge)-** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 9. Скрестный шаг (cross step)-** скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10. **Выставление ноги на пятку (heeli toch),** на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)-** шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum-** прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn-** поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat-** полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)-** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)-** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад-** выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с весом своего тела, без углубленной проработки мышц, исходя из возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Основные танцевальные ритмы программы Зумба Кидс

Ритм Меренге

Танец из Доминиканской Республики, разновидность танцевальной ходьбы. Зародился как сельский танец, позже стал бальным. Основное движение — прогулочный шаг в такт музыке. Количество шагов зависит от желания танцующих. Главный шаг этого танца называют «маршем». Его выполнение производят на каждый счет музыки, которых всего 8. Визуально создается впечатление, что человек марширует, но весьма ритмично в латинском стиле. Выполнять данный шаг можно в любом направлении и в любой модификации, координируя работу рук и тела.

Особенности базового шага:

- Танцор слегка сгибает колени влево и вправо, заставляя бёдра двигаться влево и вправо.
- Ритм шагов часто подчёркивает шаг вправо или влево.
- Танцор в основном переносит вес на одну ногу.
- Шаги выполняются в разных направлениях, так же в работу включаются движения и махи руками.

Ритм Сальсы.

Одним из ключевых элементов сальсы для начинающих является базовый шаг. Он представляет собой основную логику движения вперед и назад на музыкальный счет.

Важно понять, что сальса — это не просто механическое копирование шагов и фигур, но и воплощение музыкальности, позволяющей танцорам взаимодействовать с музыкой на уровне эмоций и интуиции. Для того чтобы станцевать отличную сальсу, необходимо улавливать ритм и выражать его через движения, ведь ритм — это сердцебиение сальсы.

Основные шаги в сальсе включают базовый шаг, бачату и проставление ноги. Базовый шаг включает шаги вперед и назад, а также боковые шаги. Бочата — это движение, при котором ноги сходятся и расходятся в бочкообразной форме. Проставление ноги — это движение, при котором ноги чередуются в передней и задней позиции.

В сальсе есть огромное количество различных фигур. Некоторые из них включают бочача, эксхибито, дилижи (повороты), энчуфле, даме, аладо и многое другое. Каждая фигура имеет свою уникальную комбинацию движений, которая добавляет разнообразие и выразительность в танец.

Ритм Кумбия

Кумбия — это танцевальный стиль, который берет свои корни в Колумбии и обладает богатой историей и культурным значением. В программе Zumba кумбия выделяется своими плавными и ритмичными движениями, которые позволяют наслаждаться процессом и укреплять мышцы. Основные элементы кумбии включают:

- Плавные движения ног: Этот ритм активно задействует нижнюю часть тела, особенно ноги и бедра, что помогает улучшить координацию и укрепить мышцы.
- Ритмичные шаги и повороты: Этот стиль требует хорошего чувства ритма и музыкальности, что делает тренировки увлекательными и захватывающими.
- Музыкальный ритм: Музыка кумбии имеет узнаваемый ритм и мелодичность, которые легко подхватываются и мотивируют на движения.

Ритм кумбии — 4/4, с чередованием сильных (на 1 и 3) и слабых (на 2 и 4) долей. Кумбия может быть как быстрой и зажигательной, так и медленной и лиричной.

Движение «мачете» — один из четырёх основных шагов кумбии, который имитирует рубку сахарного тростника.

Кумбия существует в различных вариациях: колумбийская кумбия, панамская кумбия, мексиканская кумбия и другие.

Ритм Регеттон

Дерзкий, провокационный и зажигательный! Этот стиль танца и музыки возник в районах Карибского бассейна, таких как Пуэрто-Рико и Доминиканская Республика. Именно здесь смешались влияния африканской, карибской и латиноамериканской музыки и танцев.

В основе регеттона лежит комплексный ритм, в котором скомбинированы элементы регги, хип-хопа, сальсы и других танцевальных стилей. Основные движения регеттона включают бесконечные комбинации движений бедер, плеч, рук и ног.

Техника регеттона

1. Изучение базовых шагов. Начните с изучения базисных шагов регеттона. Они включают движение тазом в разных направлениях, передвижение вперед и назад, а также повороты. Выполнять их нужно медленно.
2. Работа над изоляцией тела. Реггетон требует умения изолировать различные части вашего тела и двигать их независимо друг от друга.
3. Работа над ритмом и синхронизацией. Реггетон тесно связан с музыкой, поэтому важно научиться слушать и синхронизировать свои движения с ритмом.

4. Добавление стиля и эмоций. Реггетон – это не только правильные движения, но и стиль исполнения. Одна из главных особенностей реггетона – это его эмоциональность.

Некоторые базовые движения в ритме реггетона:

- Базовый шаг (Basic Step). Танцор делает шаги вперёд и назад или из стороны в сторону в такт музыке, часто с ударением на каждый 4-й такт.
- Вращение бёдрами (Hip Roll). Движение бёдрами в круговом направлении, может выполняться как в стоячей позиции, так и в движении.
- Волна телом (Body Wave). Плавное волнообразное движение, начинающееся от головы и переходящее в плечи, грудь, талию и бёдра, имитируя волну.
- Шейкинг (Shaking). Быстрое трясение или вибрация частью тела, часто бёдрами или задней частью тела, в такт музыке.
- Тапы ногами (Stomping). Ритмичное постукивание или тапы ногой по полу, обычно выполняется в сочетании с другими движениями для создания динамичной комбинации.
- Скручивание (Twisting). Движение, при котором танцор скручивает части тела, например, талию или плечи, в противоположных направлениях для создания динамичного эффекта.

Ритм Фламенко

Ритм и выражение чувств являются двумя особенно значительными аспектами этого вида танца, потому что они абсолютно необходимы для его правильного исполнения. Важно подчеркнуть, что этот аспект представления также причисляется к позе танцора и, следовательно, к эстетике и репрезентации танца.

В танце фламенко нет ни грамматики, определяющей фундаментальные позиции, ни классификации шагов в манере классического танца. Поэтому, разнообразие позиций и новых возможностей в фламенко безграничны. Хотя все движения, формирующие танец фламенко, должны безоговорочно нести эстетику языка танца фламенко.

Главной особенностью танца фламенко является сочетание выразительной пластики рук со сложными мелкими выстукиваниями «*cañateado*». В пластической основе танца фламенко так же входят выразительные позы танцоров, резкие выпады в порыве борьбы и стремительные повороты, которые отлично передают экспрессию фламенко.

Проявлением особенности танца фламенко является то, как руки часто держат в изометрическом напряжении, давя на какую-то мощную, но невидимую силу. Движения рук принято называть скобками, и неслучайно глагол скобка означает еще и «бороться». Движения рук и пальцев должны быть амплитудными, выразительными. Главный предмет, с которым играет

байлаора (танцовщица), — подол платья. Экспрессивная работа с юбкой байлаоры — важная часть женского танца фламенко, которая передает эмоциональное состояние танцовщицы.

Дроби фламенко «*сапатеадо*» — это самый характерный шаг танца фламенко. Он состоит из звуковой игры, которая осуществляется ударами носков и каблуков обуви об пол, поэтому его еще называют «*таконео*». Есть два типа дробей:

1. Когда топание недолговечное, называется Redoble — название, которое напоминает барабанную дробь.

2. Когда топание длится долго.

Так же, во время танца фламенко активно используются повороты — украшение любого танца. Присутствуют и медленные, и стремительные вращения. Повороты выполняются стоя на месте, и по пространству. В частых случаях, танцовщица добавляет к поворотам юбку — таким образом добавляется экспрессия в выступлении. Во фламенко есть поворот, который считается базовым и на базе, которой, сделаны все остальные повороты. Надо поднять одну ногу и скрестить ее перед опорной ногой. В таком положении обе ноги поворачиваются на кончике пальцев и тело поворачивается на 180 градусов. Таким образом, **танцор** встает спиной в исходном положении.

Ритм Афро-джаз

В афро-джазе важно чувствовать ритм, при этом от исполнителя требуется полная раскрепощённость и способность импровизировать. Стил афро-джаз развивает у детей координацию и пластичность, открывает новые возможности, позволяет сбросить детскую напряженность и зажатость во время занятий танцами.

Базовые движения ритма афро-джаз:

- **Передвижения по диагонали:** выпады в продвижении вперёд, выпады в продвижении в сторону, выпады в продвижении «ёлочка».
- **Передвижения по кругу:** лёгкий классический бег по кругу, бег с высоким подниманием колена, подскоки.
- **Движения по линиям:** наклоны головы, круговые движения плеч, работа грудной клеткой, наклоны корпуса вправо — влево — вперёд, работа бёдер, глубокие приседания.
- **Прыжки по линиям:** трамплинные, на правой ноге, на левой ноге, с поджатыми ногами.
- **Базовые танцевальные движения:** изоляция головы, плеч, рук, корпуса, бёдер, ног, круговые движения корпусом в положении plié с руками за головой,

кач из второй параллельной позиции, падение в свастику, body roll корпусом вниз с переходом на пол, пружинка с расслабленным корпусом из pli  , работа торсом сидя на полу.

Главный принцип афро-джаза — полная свобода от канонов и правил, абсолютная свобода тела. Афро-джаз танцуется босиком: только так можно ощутить горячий песок и зов предков. Дикие прыжки, резкие повороты, замысловатые перегибы корпуса, свободные и широкие взмахи рук, звериные повадки, различные перемещения по залу (шаги, прыжки, вращения, комбинации) — это отличительная особенность афро-джаза. Четких движений не так много, гораздо важнее чувство ритма. Главное правило – отсутствие правил, абсолютная свобода движений, максимально выразительная передача эмоций.

4. Планирование дополнительных занятий по программе Зумба Кидс Аэробика на 2025-2026 учебный год.

№	Тема занятия	Количество часов
Октябрь		
1	Будем знакомы, Зумба! (педагогическая диагностика)	1
2	Меренге. Базовые шаги	2
3	Меренге. Вариации движения рук.	1
Ноябрь		
4	Сальса. Базовые шаги	2
5	Сальса. Вариации движения рук.	2
Декабрь		
6	Кумбия. Базовые шаги.	2
7	Кумбия. Вариации движения рук.	2
Январь		
8	Реггетон. Базовые шаги.	2
9	Реггетон. Вариации движения рук.	2
Февраль		
10	Фламенко. Базовые движения.	2
11	Фламенко. Повороты и движения рук	2
Март		
12	Афро-джаз. Базовые движения.	2
13	Афро-джаз. Повороты и движения рук	2
Апрель		
15	Вариация танца меренге, сальса, кумбия, реггетон, фламенко или афро-джаз. Подготовка к итоговому открытому занятию.	4
16	Итоговое открытое занятие. (Итоговый мониторинг)	1
	Итого часов:	29

5. Перечень учебно – методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Спортивная форма, обувь
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Султанчики;
6. Ленты.
7. Оборудование для подвижных игр.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Схемы;
3. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

6. Календарно-тематическое планирование

ОКТАБРЬ				
№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание	Репертуар
1.	«Будем знакомы, Зумба!» (Педагогическая диагностика)	✓ Знакомство с детьми. Развитие способностей к вербальному и невербальному общению со взрослыми и сверстниками ✓ Познакомить детей с основными правилами поведения в музыкальном зале, правилами техники безопасности. ✓ Дать детям представление о том, что такое зумба историю танцев, которые вошли в программу зумбы.	1. Приветствие 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Коммуникативные танцы игры: «Найди себе пару» 4. Педагогическая диагностика	Муз. сопровождение по усмотрению педагога
2-3.	«Меренге. Базовые шаги»	✓ Укреплять здоровье детей; ✓ Развить физические качества: ловкость,	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

		скорость, координацию движений, равновесие ✓ Развить чувство ритма ✓ Изучить базовый шаг меренге marsh, two step ✓ Развить координацию у детей	- ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на пояс; -подскоки с продвижением вперед, руки на пояс -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых шагов march и two step merenge. Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук меренге. 6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 7.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
--	--	--	---	--

4.	«Меренге. Вариация движений рук»	✓ Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений и чувство ритма. ✓ Содействовать развитию, памяти, внимания, выносливости ✓ Воспитывать волевые качества.	<i>1. Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <i>2. Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение вариаций движений рук: Beto shaffle. Beto seven. Изучение учебной комбинации. 5. Соединение в учебную комбинацию вариаций движений рук beto saffle, beto seven с marsh, two step. 6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач»	Муз. сопровождение по усмотрению педагога
----	----------------------------------	---	---	--

			<i>7.Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
НОЯБРЬ				
5-6.	Сальса. Базовые шаги	✓ Расширять двигательный опыт детей, знакомить их с элементарными плясовыми движениями. ✓ Формировать умение двигаться в соответствии с контрастным музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <i>2.Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм сальса. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых движений ног:	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			-шаг сальса левая/правая -шаг сальса вперед/назад; -two step; -рок назад. Изучение учебной комбинации. 5. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 6.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
7-8.	Сальса. Вариации движения рук.	✓ Создать условия для овладения детьми лексикой русского народного танца ✓ Познакомить детей с хороводным шагом. ✓ Формирование навыка ориентироваться в пространстве	3. Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на пояс; -подскоки с продвижением вперед, руки на пояс	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			-дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 4. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм меренге. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение вариаций движений рук: -расчетка; -кубинский; -толчок в сторону; -маракасы. Изучение учебной комбинации. 5. Соединение в учебную комбинацию вариаций движений рук beto saffle, beto seven с marsh, two step. ная гимнастика упражнение «Трубач» 7.<i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга:	
--	--	--	--	--

			-упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
ДЕКАБРЬ				
9-10.	Кумбия. Базовые шаги.	✓ Развивать мелкую моторику, выразительность исполнения имитационных движений, умение координировать движения с музыкой и текстом песни.	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <i>2. Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых шагов: two step, одна нога вперед и назад, sleepy leg, machete.Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук меренге. 6. Дыхательная гимнастика упражнение	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			«Трубочка» 7.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
11-12.	Кумбия. Вариации движения рук.	✓ Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений и чувство ритма ✓ Развивать координацию движений рук, умение выразительно выполнять жесты в соответствии с текстом песни	1.Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых движений рук кумбия:	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			-поочередно руки вверх- вверх, вниз-вниз; -верх и опускание; -руки подсвечник; - руки-юбка. Изучение учебной комбинации. 5.Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 6. Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
ЯНВАРЬ				
13-14.	Реггетон. Базовые шаги.	✓ Развивать координацию движений, умение бегать под музыку, прыгать вперед-назад, выполнять движения в соответствии с текстом ✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			-дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм реггетон. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых шагов: -стомп, -подъём колена, -дестроза, -two step bounce. Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук меренге. 6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 7.<i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
--	--	--	--	--

15-16.	Реггетон. Вариации движения рук.	✓ Развивать координацию движений, умение бегать под музыку, прыгать вперед-назад, выполнять движения в соответствии с текстом ✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <i>2. Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм кумбия. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых движений рук реггетон: -rows; -круг; -руки вниз; - стряхнуть с плеча; -толчки руками;	Муз. сопровождение по усмотрению педагога
--------	----------------------------------	---	--	--

			-притягивание руками. Изучение учебной комбинации. 5.Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 6. <i>Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
ФЕВРАЛЬ				
17-19.	Фламенко. Базовые шаги.	✓ Развивать координацию движений, умение топать под музыку, делать выпады вперед-назад, выполнять движения в соответствии с музыкальным акцентом ✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни	<i>1.Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт»	Музыкальное сопровождение по усмотрению педагога

			2. Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм фламенко. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых шагов: - выпад, - топание на месте и с поворотом вокруг себя, топание на счет 3 и 4 - скрестный шаг, Изучение учебной комбинации. 5. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 6.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Солдатик», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
20-21	Фламенко. Повороты, вариации движения рук и ног.	✓ Развивать координацию движений, умение топать под музыку, делать выпады вперед-	1.Разминка. - маршировка по кругу	Музыкальное сопровождение по усмотрению педагога

		назад, выполнять движения в соответствии с музыкальным акцентом ✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни	- ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на пояс; -подскоки с продвижением вперед, руки на пояс -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм фламенко. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Повторение базовых шагов: - выпад, - топание на месте и с поворотом вокруг себя, топание на счет 3 и 4 - скрестный шаг, Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук во фламенко, работа кистями рук.	
--	--	--	--	--

			6. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 7.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Солдатик», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	
МАРТ				
22-23	Афро-джаз. Базовые движения.	✓ Расширять двигательный опыт детей, знакомить их с элементарными плясовыми движениями. ✓ Формировать умение двигаться в соответствии с контрастным музыки, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки	1.Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2.Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм афро-джаз. Музыкально-ритмическое упражнение	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

			«Оркестр» 4 . Изучение базовых движений ног: Передвижения по диагонали: выпады в продвижении вперёд, выпады в продвижении в сторону, выпады в продвижении «ёлочка». Ходьба по кругу на полусогнутых ногах, пружинка: Движения по линиям: наклоны головы, круговые движения плеч, работа грудной клеткой, наклоны корпуса вправо — влево — вперёд, работа бёдер, глубокие приседания. Изучение учебной комбинации. 5. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 6.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Самолет», «Вторая поза воина», «Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Червячок».	
24-25	Афро-джаз. Повороты и движения рук.	✓ Расширять двигательный опыт детей, знакомить их с элементарными плясовыми	1.Разминка. - маршировка по кругу	Муз. сопровождение по усмотрению педагога

		движениями. ✓ Формировать умение двигаться в соответствии с контрастным музыкой, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки	- ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2.Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм афро-джаз. Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр» 4 . Изучение базовых движений ног: Изучение учебной комбинации. Базовые танцевальные движения: изоляция головы, плеч, рук, корпуса, ног, круговые движения корпусом в положении plié с руками за головой, кач из второй параллельной позиции, падение в свастику, body roll корпусом вниз с переходом на пол, пружинка с расслабленным корпусом из plié, работа торсом сидя на полу. 5. Дыхательная гимнастика упражнение	
--	--	--	---	--

			«Трубач» 6.Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Самолет», «Вторая поза воина», «Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Червячок».	
АПРЕЛЬ				
26-28	Вариация танца меренге, сальса, кумбия и реггетон, фламенко, афро-джаз. Подготовка к итоговому открытому занятию.	✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца детьми, опираясь на текст песни	1.Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на пояс; -подскоки с продвижением вперед, руки на пояс -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. Основная часть: 3 . Изучение флешмоба с вариациями меренге, кумбия, сальса, реггетон 4.Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач» 5. Заминка. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: -упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».	Музыкальное сопровождение по усмотрению педагога
29.	Итоговое открытое занятие. (Итоговый мониторинг)	✓ Стимулировать самостоятельное исполнение танца	1.Разминка.	Муз. сопровождение по усмотрению

		детьми, опираясь на текст песни ✓ Диагностировать уровень сформированности музыкально-ритмических навыков у детей по программе Зумба.	- маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <i>2. Основная часть:</i> Самостоятельное исполнение флешмоба с вариациями меренге, кумбии, сальсы и реггетон. <i>3. Заминка.</i> Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга. 4. Педагогическая диагностика. 5.Награждение дипломами и грамотами за успехи в освоении программного материала Зумбы.	педагога
--	--	---	---	----------

3.1.Срок реализации программы.

Рабочая программа «Зумба Кидс Аэробика» предназначена для обучения детей 4 – 5 лет и от 5 до 7 лет и рассчитана на один учебный год:

Режим занятий:

Старшая группа - количество занятий в неделю 2, в месяц 8 занятия. В год проводится 29 занятий. Длительность занятия в старшей группе - 25 мин.

Подготовительная группа - количество занятий в неделю 2, в месяц 8 занятия. В год проводится 29 занятий.

№	Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятий
		В неделю	месяц	год	
1.	Средняя группа (4-5 лет)	2	7	29	25-30 минут
2.	Старшая группа (5-6 лет)				
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)				

Кадровое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы в дошкольном учреждении имеется педагог, прошедший специальное обучение, имеющий лицензию инструктора по фитнес-программе Zumba® .

Требования к материально-техническим условиям организации:

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении в музыкальном зале.

Для успешной реализации данной программы в музыкальном зале имеется следующее оборудование:

Технические средства	1. Ноутбук, 2. Микшер, колонки, магнитофон. 3. Лицензионные диски с музыкой.
----------------------	---

Занятия зумба фитнес обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Для соблюдения гигиенических норм дети занимаются в спортивной форме (шорты, футболка). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных танцевальных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, частота сердечных сокращений не должна превышать 130—140 уд./мин.

Литература

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений :учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – 112 с. – Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>.
2. Джой Праути (Joy Prouty), Джина Грант (Gina Grant), Марсело Борландо (Marcelo Borlando. Руководство по обучению инструкторов — Zumba® Kids + Zumba® Kids Jr.
3. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384 с.
4. Нетрадиционные формы гимнастики : метод.рекомендации/(сост:Н.А.Дурдаева); Саран.кооп.ин-т РУК.-Саранск, 2009.-28 с.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Оценка детей 5-го, 6-го и 7-го года жизни:

3 балла — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (1, 2, 3).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 3 балла. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 1 до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 3 балла. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 1 балл.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (3 балла); В (возбудимость)-2, (заторможенность) —1

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 3баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Диагностика

уровень знаний, умений, навыков, способностей.

№	Фамилия, имя ребенка	Параметры контроля						Средняя оценка
		Музыкальн ость	Эмоциональ ность	Творчест во	Чувст во ритма	Координа ция движений	Гиб кость	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Уровни развития	Количество детей	Результаты контроля по группе в целом
Низкий		
Средний		
Высокий		