

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №47»
протокол от 30.08.2024 г. № 01

УВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №47»
от 30 августа 2024 г. №126-ос

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Зумба для детей»
Для детей от 5 до 7 лет
(срок программы 6 месяцев)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 47» города Воткинска Удмуртской Республики
на 2024-2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы	3
1.2 Уровень освоения программы	3
1.3 Актуальность программы	3
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.5 Отличительные особенности	4
1.6 Цель и задачи программы	5
1.7 Сроки реализации программы	6
1.8 Формы организации программы	6
1.9 Планируемые результаты программы	6
2. Содержание программы	7
2.1 Учебный тематический план	7
2.2 Содержание учебного плана	8
2.3 Календарный тематический план	10
3. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы	13
4. Материально-технические условия реализации программы	14
Список литературы	14
5. Контрольно-измерительные материалы	15

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зумба для детей» - физкультурно-спортивной направленности, это современное направление оздоровительной аэробики, направленной не только на поддержание и укрепление здоровья, но и на возможность детей раскрыться. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет со сроками реализации – полгода.

Данная программа направлена на формирование основ здорового образа жизни воспитанников, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

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

Данная программа разработана с учетом требований письма от 11 декабря 2006г. №06 – 1844 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с СанПин 2.4.2.2821 – 10 ст.4.12 и СанПин 2.4.4.1251 – 03.

1.2 Уровень усвоения программы: ознакомительный.

1.3 Актуальность.

Проблема формирования здорового образа жизни наиболее актуальна в работе с детьми дошкольного возраста. Одним из действенных средств ее решения является двигательная активность. Занятия Зумбой помогают в эффективной тренировке всего тела, развивают пластику, координацию, чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают положительной энергией и позитивом.

В последнее время применение хореографических и аэробных движений на занятиях по физической культуре становится очень популярным. Занятия Зумбой отлично подходят для детей, начиная со старшего возраста. Эти занятия сочетают в себе простые аэробные упражнения, выполняемые в игровой форме, доступные танцевальные элементы которых выполняются под самые разные подвижные и динамичные ритмы.

Успех развития занятий Зумбой обусловлен тем, что они доступны, дарят массу положительных эмоций и хорошо вписываются в концепцию здорового образа жизни.

1.4 Педагогическая целесообразность.

В процессе энергичной физической активности дети ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются к работе в подгруппах. Занятия Зумбой не предъявляют к детям строгих требований к выполнению движений, что помогает чувствовать себя более раскрепощенными и получать удовольствие от занятий.

Полезность занятий Зумбой для детей заключается в следующих аспектах:

- Способствует гармоничному развитию растущего организма;
- Развивает дыхательную систему, обучает правильному дыханию;
- Способствует разработке всех групп мышц;
- Развивает ловкость и пластику;
- Способствует формированию правильной осанки;
- Развивает умение работать коллективно;
- Заряжает положительными эмоциями, хорошим настроением.

1.5 Отличительные особенности программы

Программа «Зумба для детей» проводится с детьми, начиная со старшего дошкольного возраста, то есть с 5 до 7 лет.

Занятия строятся таким образом, чтобы воспитанники получали нагрузку, отвечающую возрасту и уровню физической подготовки.

У детей в этом возрасте начинают активно развиваться ловкость, координация движений, умение удерживать равновесие. Основные достижения связаны с развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, образного мышления, совершенствованием восприятия. Все это способствует тому, что занятия проходят ярко, весело и с большой пользой как для физического, так и для психического здоровья детей.

Особенностями проведения занятий Зумбой является обязательное соблюдение структуры проведения. Так каждое занятие начинается с растяжки и разминки, проводимых в игровой форме. После переходят к непосредственно самой активной части занятия зумбы-тренировки.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, которое используется как фон для снятия монотонности от однотипных и многократно повторяемых движений. Также музыка увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп для выполнения упражнений.

В заключительной части занятия обязательно выполнения упражнений на расслабление (релаксацию), которая выполняется также под специально подобранное музыкальное или звуковое сопровождение.

1.6 Целью дополнительной образовательной программы является формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, развитию хороших физических данных, правильного дыхания и осанки.

Задачи:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, функциональных возможностей организма, приемам релаксации;
- Научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическую и душевную гармонию;
- Развивать основные физические качества, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, временные и ритмические способности, гибкость, ловкость, пластику тела;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики;
- Воспитывать личность воспитанника с установкой на здоровый образ жизни, умению работать в подгруппе, осмысленно относиться к своему здоровью.

В работе с детьми предполагается соблюдение следующих принципов проведения занятий:

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей аэробным движениям, подбор и сочетание нового материала и материала для повторения, усвоенного ранее. Обязательным является распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе двигательных упражнений учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но правильность выполнения данных движений. Каждое новое движение предлагать для выполнения только после того, как предыдущее, сходное с ним упражнение было прочно усвоено.

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Обязательным является индивидуальный подход. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятия, если это необходимо. Очень важно соблюдать баланс между сложными и менее сложными упражнениями, чередуя их.

3. Принцип оздоровительной направленности.

Помогает на обеспечить оптимизацию двигательной активности, укрепить здоровье воспитанников, совершенствовать физиологические и психические функции организма.

Заканчиваться каждое занятие Зумбой будет общими упражнениями на расслабление организма. Это позволит решить задачи быстрого восстановления организма после физической нагрузки и повышения работоспособности детей.

1.7 Информационная справка об особенностях реализации программы дополнительного образования «Зумба для детей» в 2023-2024 учебном году:

Общий срок реализации программы	полгода
Возраст обучающихся	5-7 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	10-12
Количество часов в неделю	1
Количество недель в году (с момента начала реализации программы)	25
Общее количество часов в учебном году (с момента начала реализации программы)	25

1.8 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Группы формируются в соответствии с возрастом. Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПин и составляет от 10 до 12 человек в каждой.

Режим проведения кружковой работы по данной программе дополнительного образования 1 занятие в неделю. Длительность занятий 30 минут.

Ведущей формой организации занятий Зумбой является подгрупповая.

Как результат деятельности программы дополнительного образования «Зумба для детей» - творческое выступление, как результат этапа деятельности.

Методы обучения на занятиях Зумбой:

- Словесный
- Наглядный
- Диалог
- Практический

1.9 Планируемые результаты по освоению программы:

- Сформировать интерес к данному виду двигательной активности под музыку;
- Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- Развить желание и умение выполнять различные виды движений под музыку;
- Развить способность запоминать и самостоятельно выполнять аэробные композиции под музыку;

- Развить подвижность, гибкость, эластичность мышц и связок;
- Освоить полный объем базовых двигательных упражнений курса Зумбы, а также упражнений на расслабление;
- Выполнять танцевальные комбинации эмоционально, ритмично, уверенно;
- Развитие навыков наблюдательности, внимания, активности, самостоятельности, умения работать в подгруппе.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года воспитанники, посещающие занятия должны:

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых упражнений различного типа сложности;
- Уметь чувствовать и контролировать положение своего тела, осанку и дыхание;
- Выполнять танцевальные движения и комбинации эмоционально, ритмично;
- Приобрести навыки общения, наблюдательности, умения работать в команде, совершенствовать наблюдательность, фантазию, самостоятельность, активность, уверенность в выполнении упражнений.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№п/п	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	Введение. Знакомство с техникой безопасности	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3	0,5	2,5
3	Гимнастика с элементами йоги	3	0,5	2,5
4	Зумба (танцевальная аэробика)	15	1,5	13,5
5	Релаксация	3	0,5	2,5
Итого:		25	4	21

2.2 Содержание учебного плана

Теоретический блок

1. Введение

Знакомство детей с правилами техники безопасности при выполнении упражнений, правилами использования оборудования на занятиях (музыкальный центр, флэшки, зеркала)

2. Дыхательная гимнастика

Знакомство детей с типами дыхания, техникой выполнения упражнений

3. Детская йога

Познакомить детей с техникой выполнения упражнений, их необходимостью для занятий

4. Занятия Зумбой

Познакомить с базовыми движениями зумбы. Усвоение главных правил выполнения упражнений.

5. Релаксация

Познакомить с упражнениями на расслабление мышц и правильным их выполнением.

6. Консультации для родителей

«Польза артикуляционной гимнастики для детей дошкольного возраста»

«Как правильно выполнять гимнастику с массажными мячиками и для чего она необходима?»

Практический блок

Занятие Зумбой состоит из 4-х частей:

1. Дыхательная гимнастика – 3 минуты
2. Разминка-гимнастика с элементами йоги (растяжка) – 7 минут
3. Зумба (танцевальная аэробика) – 15 минут
4. Релаксация – 5 минут

В содержание занятий включены комплексы дыхательной гимнастики:

- «Летят гуси»
- «Дровосек»
- «Мельница»
- «Паровоз»
- «Самолет»

- «Насос»
- «Каша кипит»
- «Великан и карлик»
- «Петух»
- «Ходьба»
- «Аист»
- «Сердитый ежик»
- «Веселая пчелка»
- «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)
- «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)
- «Ветер» (очистительное полное дыхание)
- «Радуга, обними меня»
- «Ёжик»

Комплексы упражнений йоги, используемых на занятиях зумбой:

- Поза «Кошки»
- Поза «Добрая кошка»
- Поза «Сердитой кошки»
- Поза «Ласковой кошки»
- Поза «Горы»
- "Всадник"
- Поза «Змея»
- «Бабочка»
- «Рыбка»
- Поза «Солнца» в положении стоя
- Поза младенца
- Поза «Аиста»
- Поза «Верблюда»
- «Солнечная поза»
- Поза «Бриллиант»

Комплекс движений Зумба (танцевальная аэробика):

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища;
- Шаги с разворотом и выпадом ноги;
- Шаги с хлопками в ладоши;
- Наклоны вправо и влево, сопровождающиеся шагами и махами рук;
- Прыжки вперед-назад и с фиксацией и круговыми движениями рук;
- Прыжки вперед-назад и в бок;

- Шаги вперед-назад;
- Шаг с выпадами и движениями рук;
- Приставные шаги с хлопками;
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»;
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Упражнения на расслабление мышц (релаксацию):

- «Воздушные шарики»
- «Лимон»
- «Спящий котенок»
- «Злюка успокоилась»
- «Птички»
- «Солнышко и тучка»
- «Корабль и ветер»
- «Рот на замочке»
- «Буря на моря»
- «Замедленное движение»
- «Любопытная Варвара»

2.3. Календарный ученый график

Месяц	Неделя	Содержание занятия
Декабрь	1	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка «Кошка», «Сердитая кошка» 3. Зумба «Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища» 4. Релаксация «Корабль и ветер»
	2	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка «Кошка», «Добрая кошка» 3. Зумба «Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища» 4. Релаксация «Буря на море»
	3	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка «Кошка», «Ласковая кошка» 3. Зумба «Широкие шаги с разворотом» 4. Релаксация «Лимон»
	4	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка «Горы», «Всадник» 3. Зумба «Широкие шаги с хлопками в ладоши» 4. Релаксация «Воздушные шарики»
	5	1. Дыхательная гимнастика «Самолет»

		2.Разминка «Горы», «Змея» 3.Зумба «Шаги с разворотом выпадом ноги» 4.Релаксация «Злюка успокоилась»
Январь	2	1.Дыхательная гимнастика «Насос» 2.Разминка «Всадник», «Змея» 3.Зумба «Наклоны вправо и влево, сопровождающиеся ами и махами рук» 4.Релаксация «Птички»
	3	1.Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2.Разминка «Бабочка», «Ласковая кошка» 3.Зумба «Прыжки вперед-назад и с фиксацией и с говыми движениями рук» 4.Релаксация «Солнышко и тучка»
	4	1.Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2.Разминка «Солнце» (в положении стоя), «Бабочка» 3.Зумба «Прыжки вперед-назад и в бок» 4.Релаксация «Рот на замочке»
Февраль	1	1.Дыхательная гимнастика «Петух» 2.Разминка «Младенец», «Добрая кошечка» 3.Зумба «Шаги вперед-назад» 4.Релаксация «Замедленное движение»
	2	1.Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» 2.Разминка «Аист», «Змея» 3.Зумба «Шаги с выпадами и движениями рук» 4.Релаксация «Любопытная Варвара»
	3	1.Дыхательная гимнастика «Веселая пчелка» 2.Разминка «Верблюды», «Горы» 3.Зумба «Приставные шаги с хлопками» 4.Релаксация «Лимон»
	4	1.Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» 2.Разминка «Бриллиант», «Солнце» 3.Зумба «Базовые шаги с движениями рук и корпуса ла» 4.Релаксация «Солнышко и тучка»
Март	1	1.Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается х» 2.Разминка «Добрая кошка», «Сердитая кошка» 3.Зумба «Цепочка танцевальных движений и постановка да 4.Релаксация «Злюка успокоилась»
	2	1.Дыхательная гимнастика «Ветер» 2.Разминка «Сердитая кошка», «Ласковая кошка» 3.Зумба «Шаги с разворотом и выпадом ноги»

		4.Релаксация «Птички»
	3	1.Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня» 2.Разминка «Рыбка», «Змея» 3.Зумба «Шаги с хлопками в ладоши» 4.Релаксация «Буря на море»
	4	1.Дыхательная гимнастика «Ежик» 2.Разминка «Верблюды», «Аист» 3.Зумба «Шаги с выпадами и движениями рук» 4.Релаксация «Корабль и ветер»
	5	1.Дыхательная гимнастика «Мельница» 2.Разминка «Всадник», «Горы» 3.Зумба «Приставные шаги с хлопками» 4.Релаксация «Любопытная Варвара»
Апрель	1	1.Дыхательная гимнастика «Насос» 2.Разминка «Сердитая кошка», «Ласковая кошка» 3.Зумба «Наклоны вправо и влево, сопровождающиеся руками и махами рук» 4.Релаксация «Замедленное движение»
	2	1.Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2.Разминка «Змея», «Бабочка» 3.Зумба «Шаги вперед-назад» 4.Релаксация «Буря на море»
	3	1.Дыхательная гимнастика «Самолет», «Паровоз» 2.Разминка «Кошка», «Рыбка» 3.Зумба «Шаги с разворотом и выпадом ноги» 4.Релаксация «Спящий котенок»
	4	1.Дыхательная гимнастика «Великан и карлик», «Сердитый ежик» 2.Разминка «Верблюды», «Бриллиант» 3.Зумба «Прыжки вперед-назад и в бок» 4.Релаксация «Лимон», «Любопытная Варвара»
Май	1	1.Дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Каша и варенье» 2.Разминка «Бабочка», «Бриллиант» 3.Зумба «Приставные шаги с хлопками» 4.Релаксация «Воздушные шарики», «Лимон»
	2	1.Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик», «Дровосек» 2.Разминка «Младенец», «Ласковая кошка» 3.Зумба «Прыжки вперед-назад и с фиксацией и круговыми движениями рук» 4.Релаксация «Корабль и ветер», «Рот на замочке»
	3	1.Дыхательная гимнастика «Веселая пчелка», «Насос» 2.Разминка «Кошка», «Змея»

		3.Зумба «Базовые шаги с движениями рук и корпуса лна» 4.Релаксация «Буря и море»
	4	1.Дыхательная гимнастика «Ежик», «Петух» 2.Разминка «Добрая кошка», «Сердитая кошка» 3.Зумба «Цепочки танцевальных движений и постановка да» 4.Релаксация «Солнышко и тучка», «Воздушные шарик», медленное движение»

Итого 25 занятий в период с 1 октября 2024 года по 30 мая 2025 года.

3. Методическое и информационное обеспечение программы

- Методическая литература
- Картотека комплексов дыхательных гимнастик
- Картотека упражнений по йоге
- Картотека упражнений для релаксации
- Видео-презентация «Зумба для детей»
- Видео «Детская зумба»

Условия реализации программы

4. Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурный зал с имеющимися ориентирами для возможности свободно двигаться, сохраняя дистанцию
- Музыкальный центр – 1 штука
- Проектор с экраном – 1 штука
- Возможность подключения к сети Интернет
- Ноутбук – 1 штука
- Фотоаппарат – 1 штука
- Акустические колонки – 2 штуки

Список литературы

1. Крючок «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREESS, М. 2001г.
2. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры// -2010-№3. – С.5-9
3. Ростова В.А., Ступкина М.О «Оздоровительная аэробика» СПб 2003 г.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н.В. Микляевой. –М.:АРКТИ, 2012, - 104 с.
5. Стрельниковская «Дыхательная гимнастика для детей»/ М.Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. -112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие)
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

Контрольно-измерительные материалы

1. Картотека дыхательных гимнастик для дошкольников

Дыхательная гимнастика, укрепляющая иммунитет

«Паровоз»

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Летят гуси»

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

«Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

«Сердитый ежик»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

«Веселая пчелка»

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

«Великан и карлик»

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1 вариант - Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2 вариант - Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить
4. Вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

«Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

«Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

«Ходьба».

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

«Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

«Петух».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

2. Картотека упражнений для разминки (растяжки)

«Кошка»

Упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

«Добрая кошка»

Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

«Сердитая кошка»

И.п.: Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу.

Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

«Ласковая кошка»

И.п.: Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед

руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

«Горы»: Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

«Всадник» (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

«Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

«Бабочка»

Сидя на полу, колени открыты в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать в право – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

«Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

«Солнце» в положении стоя

Встаньте прямо. Стопы вместе, параллельно друг другу. Полностью выдохните воздух. На вдохе разведите руки в стороны, ладони смотрят вверх. Продолжая вдох поднимайте руки над головой, ладони сложите вместе. Заканчивая вдох посмотрите на свои руки. На выдохе наклон вперед. Спину держать прямо так долго, как сможете. Голова между руками, прямо. Продолжаем наклоняться до упора. Плотно ухватить лодыжки (икры или колени) обеими руками и слегка согнуть локти, чтобы притянуть туловище к ногам. К этому моменту выдох должен

быть полностью закончен. (Если вы не можете согнуть локти, значит, вы ухватили ноги слишком низко. Переместите хватку повыше, чтобы можно было согнуть локти. Иначе вы слишком растянете мышцы спины.) Держите колени прямо и втяните подбородок. Удерживайте позу в течении трех секунд не дыша, затем отпустите ноги и на вдохе медленно начинайте выпрямляться. Руки круговым движением поднимаются над головой. В конце движения руки сложены вместе. Выпрямившись посмотрите на ладони. На выдохе круговым движением руки опускаются через стороны вниз. Выполнить все упражнение три раза.

«Младенец»

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

«Аист»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

«Верблюд»

И.п. - стоя на коленях, вытянув пальцы ног или поджав их, как вам кажется наиболее удобным. Одной рукой совершаем круг и дотягиваемся ею до пятки одной ноги. Второй рукой делаем круг и хватаемся пальцами за пятку второй ноги. Приподнимите грудную клетку и разверните ее, как будто наполняете ее водой, как верблюд свой горб. Выдвинете таз и ягодиц больше вперед, а голову опустите свободно назад, если удобно.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

«Бриллиант» развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

«Звезда»

И.п. - Ноги на ширине. Руки разведены в стороны. Наклоны. 1,2 – наклоняемся, тянемся правой рукой до левой ноги, левая рука наверх. 3,4-и.п.
Затем смена положения в другую сторону.

3. Базовые упражнения Зумба

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперед- назад и в бок
- Шаги вперед-назад
- Шаг с выпадами и движениями рук
- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

4. Комплекс упражнений на релаксацию

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

- А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

- Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует

ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Буря на море»

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!