

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

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«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

Рассмотрено и принято
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 47
Протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

2.2Содержание 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»