Аннотация
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Йога для детей»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития дошкольников, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Формы обучения, режим занятий

- Формы организации деятельности: группами, парами, индивидуально в очной форме.
- Время проведения занятий: 1 раз в неделю длительностью 25-30 минут.

Краткое содержание:

Программа является комплексной, так как объединяет разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, двигательную. Дети знакомятся с нетрадиционной формой оздоровления - Йога, асанами – статичные позы в йоге.

В программе интегрируют такие образовательные области, как речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Планируемые результаты освоения программы «Йога для детей»

На этапе завершения программы «Йога для детей», будут достигнуты следующие результаты:

- дети знают и умеют выполнять асаны, суставную гимнастику, гимнастику для глаз;
- у детей сформирована правильная осанка и равномерное дыхание;
- у детей выработано равновесие, развита координация движений;
- у детей развита гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- у детей выработаны коммуникативные навыки в общении, они с удовольствием отвечают на вопросы или задают их взрослом или сверстнику;
- у детей сформированы навыки самоконтроля, самооценки при выполнении гимнастики, подвижных игр и асан;
- дети умеют проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (радоваться успехам других, не огорчаться, если что-то не получилось, контролировать свои эмоции, доводить начатое до конца);
- дети знают методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.