

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной программе
дошкольного образования «Йога для малышей»

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Программа «Йога для детей» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Цель программы: повышение защитных функций организма, и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы.

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание,
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- учить чувствовать свое тело (во время выполнения асан),
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
- укреплять мышцы тела,
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов,
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками,
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для малышей» рассчитана на работу с детьми 3-5 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста. Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.