

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «секция Йога для малышей» физкультурно-спортивной направленности для детей 2-7 лет (*далее Программа*) реализуется в рамках системы дополнительного образования МАДОУ - детского сада № 366.

Данная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, с учетом в содержании рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка дошкольного возраста.

**Новизна:** использование в коррекционно-педагогической и воспитательной работе с детьми здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя элементы хатха – йоги: упражнения, дыхательную гимнастику, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Данные упражнения помогут ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в последствии, избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.
- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

**Адресат:** данная программа предназначена для обучения детей с **2 – 7(8) лет**.

**Срок освоения программы – 5 лет.**

Периоды обучения:

1 год обучения – группа раннего возраста (2-3 года): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

2 год обучения – младшая группа (3-4лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

3 год обучения – младшая группа (4-5лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

4 год обучения – младшая группа (5-6 лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

5 год обучения – младшая группа (6-7 лет): 1 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 40 (часов) занятий в год.

**Полный курс** составляет 200 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы:** базовый.

**Цель:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основными приемами техники Йоги;
- расширение диапазона мышления;

- ознакомление и изучение основ Йоги, адаптация существующих методик йоги к образовательному процессу;
- овладение основными техниками и законами практик йоги;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства баланса, владения телом, ориентации в пространстве при смене положения тела;
- развитие мышления учащихся через познание возможностей, методик и техник при собственной практике йоги.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

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

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата: формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

#### **Развивающие задачи:**

- 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.

#### **Воспитывающие задачи:**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568801

Владелец Козлова Ольга Петровна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025