

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Детская хатха-йога»
Педагог Пузикова С.М.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская хатха-йога» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – стартовый.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы 64 часа.

Целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст 6 – 8 лет) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), 1 раз в неделю. Продолжительность занятия с детьми дошкольного возраста – 30 минут.

В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, песен, костюмов, игрушек и другого вспомогательного материала. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса.

Набор на участие в занятиях происходит по желанию родителей (законных представителей) обучающихся с последующим заключением договора.