Данные электронной подписи
Владелец: Гергерт Снежана Евгеньевна
Организация: МБДОУ № 195 "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА", 4205014756 420501001
Подписано: 23.06.2021 08:44 (МСК)
Данные сертификата
Серийный номер: 43EA79E298B969A6B81277780453F21078A30DB5
Срок действия: 21.12.2020 12:56 (МСК) - 21.03.2022 12:56 (МСК)
Документ подписан электронной подписью

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 195
Гергерт С.Е.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детская хатха-йога»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская хатха-йога» создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Программа адресована детям 5-8 лет.

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

Оздоровительные задачи:

1.Развитие физических качеств у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.
2.Укрепление здоровья:
3. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
4.Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Образовательные задачи:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своѐм теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что занятия йогой, создают положительный эмоциональный настрой;

- развитие внутреннего контроля;
- творческое самовыражение;
- развитие воображения;
- эстетический опыт;
- повышение адаптационных способностей.

Принципы построения программы.

-Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

-Принцип учѐта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребѐнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребѐнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

-Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Йога для детей» лежит ***гимнастика с элементами хатха-йоги.*** В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учѐтом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребѐнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощѐнной формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Заканчивается занятие ***упражнением на общее расслабление организма***. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, с возвратом к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

В структуру программы входят разделы, каждый из которых содержит несколько тем. В каждом разделе выделяются: Асаны (позы йоги), пранаямы (дыхательные упражнения), медитации (практики расслабления) и занятия арттерпии (рисуночной, театральной, танцевальной).

1.5 Сроки реализации программы: образовательная программа рассчитана на 2 года обучения.

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.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы **является игра**.