

## Краткая презентация дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Йога для дошколят»



*Руководитель:* Колесникова Светлана Юрьевна, инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория

**Йога** – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

### **Что такое детская йога?**

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

### Новизна

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию

поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Данная дополнительная образовательная программа ориентирована на детей дошкольного возраста.

Срок реализации программы рассчитан на три года обучения детей в возрасте с 4-5 лет - (средняя группа) один раз в неделю, продолжительностью 20 минут и с 5 до 7 лет - (старшая, подготовительная группы) один раз в неделю, продолжительностью - 25 -30 минут.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие их физических качеств через организацию секции «Йога для дошколят».

#### **Задачи:**

- Совершенствование психических процессов;
- Познание своего характера, укрепление воли;
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами;
- Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
- Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим;
- Формирование осанки;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни;
- Создание эмоционального благополучия.

#### Условия реализации программы:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и санитарно-гигиеническим требованиям;
- видео и аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- спортивное оборудование: гимнастические коврики, мешочки с песком, дорожки для профилактики плоскостопия.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества», - говорил Блаженный Августин. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому мы не занимаемся, мы играем в йогу – в йога-сказку: занятия строятся с опорой на какой-либо сказочный сюжет, асаны преподаются в легкой доступной форме и комбинируются с динамичными играми.

Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии я использую имя животного или предмета, на который похожа поза – «лягушка», «бабочка», «змея», «кошка».

Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, но в действительности это дает комплексный положительный эффект. При этом дети не теряют интереса к йоге, не утомляются и дают выход энергии.

#### Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
2. Стабилизация эмоционального фона у детей.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.



