



РАТАЦИЯ

ружка «Йога для дошколят»
ста от 3 до 7 лет с ограниченными

возможностями здоровья (НОДА).

**педагога дополнительного образования Евдошенко А.А.
на 2023-2024 учебный год.**

Одним из приоритетных направлений политики Российской Федерации становится развитие дополнительного образования детей (Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»).

Вместе с тем получает дальнейшее развитие политика обеспечения доступности образования для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что отражено и в ратификации в 2012 г. Российской Федерацией Конвенции ООН по правам инвалидов (2006 г.), и в первых же Указах Президента РФ В.В. Путина (№ 597 и № 599).

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г №1155)
Также со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией модернизации российского образования;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- НРК ГОСТа и получением социального заказа на качественное дошкольное образование.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения. АООП (адаптированной общей образовательной программой) от 30.08.2019. Протокол №1 (с дополнениями и изменениями).

В основе программы «Йога для дошколят» 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 учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой 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.

Актуальность программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ №77 «Крымчаночка» «Йога для дошколят» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку и 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;
- активизировать познавательные интересы, расширять горизонты познания;
- развивать навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни. -помогать ребенку в процессе самопознания и саморазвития;
- раскрывать творческие возможности ребенка, гармонизировать процессы роста.

Методическое обеспечение программы:

1. Т.А. Иванова, «Йога для детей». Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2020 г.
2. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009г.
3. Запорожцев В.В. Йога и дети, 2004г.
4. Игнатьева Т.П. «Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы» Санкт-Петербург– Издательский дом “Нева”, 2003г.
5. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М., Просвещение. 1993.
6. Липень А.А. «Детская оздоровительная йога» Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009

-
7. В. Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
 8. Сергеев С. «Йога для детей». Методика применения йоги. Донецк. –2007.