**ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №77«КРЫМЧАНОЧКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

 **Программа кружка «Йога для дошколят**»

**для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет с ограниченными возможностями здоровья (НОДА)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для детей всех возрастных групп от 3 до 7 лет и определяет содержание и организацию образовательной деятельности по реализации образовательной области – физическое развитие.

**Нормативно-правовой базой** для разработки программы является:

**Нормативно-правовые документы Министерства образования России.**

 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) "Об образовании в Российской Федерации", Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции Федерального Закона от 20.07.2000 №103-ФЗ)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования

4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

 6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (с изменениями на 27 августа 2015г.) (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015г. №41). **Документы, регламентирующие образовательную деятельность муниципального уровня.**

1. Постановление №1823 от 14.06.2017г. «О внесении изменений в постановление Администрации города Симферополя Республики Крым от 28.05.2015г. №349 «Об утверждении Административного регламента о предоставлении муниципальной услуги «Предоставление информации об организации общедоступного и бесплатного дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях, расположенных на территории городского округа Симферополь Республики Крым».

**Документы локального уровня:**

1. Устав МБДОУ № 77 «Крымчаночка» (№4893, зарегистрированный 05.10.2018 г. и утвержденный Администрацией города Симферополя Республики Крым);

2. Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (ОГРН №1882950003005416 от27.04.2015г.);

3. Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту его нахождения (ИНН 9102068357 от 04.01.2015г.)

4. . Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0672 от 15.08.2016 г;

5. Коллективный договор МБДОУ №77 «Крымчаночка» г. Симферополь

(от 24 января 2022 года зарегистрированный Департаментом труда и социальной защиты населения Администрации г. Симферополя);

6. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 77 «Крымчаночка» (далее АООП ДО) принята на заседании педагогического совета №1 от 28.08.2020г. (c дополнениями и изменениями).

Основной **целью** программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

 - формировать правильную осанку дошкольника

 - добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.

 - развивать и сохранять гибкость,

 - эластичность позвоночника,

 - подвижность суставов ребёнка

 - воображение, координацию движений;

 - создать условия для физического развития;

 - воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,

 - побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.

 - воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

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.

Группы формируются из детей, посещающих группы МБДОУ № 77 «Крымчаночка» по согласию родителей. Непосредственная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность непосредственной образовательной деятельности в соответствии с СанПиНом:

Младший дошкольный возраст – 15 – 20 минут.

Старший дошкольный возраст – 30 - 35 минут.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Младший дошкольный возраст (3—5 лет).**

У детей:

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;

- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;

- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом

- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;

- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;

- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку

**Старший дошкольный возраст (5—7 лет).**

У детей:

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;

- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;

- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;

- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;

- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

  **Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы (детская йога)**

 Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Содержание теста** | **Требования к выполнению** |
| **Гибкость** | Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами | Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек |
| **Равновесие** | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны | Оценивается удержание в секундах |
| **Статическая выносливость** | Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз | 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек2.Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек |

**Структура рабочей программы представлена 4-мя разделами:**

 • Целевой;

 • Содержательный;

 • Организационный,

 • Краткая презентация программы, что соответствует требованиям ФГОС ДО.

**Целевой раздел Программы включает:**

 • Пояснительная записка

 • Цели и задачи реализации Программы

 • Принципы организации образовательного процесса

 • Планируемые результаты освоения Программы

**В содержательном разделе Программы описываются:**

 • Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста с ОВЗ (НОДА).

 • Методы обучения, используемые при реализации Программы

 • Прогнозируемые результаты работы

**Организационный раздел Программы содержит:**

 • Особенности организации образовательного процесса

 • Календарно-тематическое планирование

 • Расписание дополнительной образовательной деятельности

 • Оценочные материалы.

 • Циклограмма рабочего времени педагога на 2023 - 2024 учебный год.

 • Список используемой литературы.