

Парциальная ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ «Маленькие йоги» (3-7 лет)

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе

- парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.
- методического пособия Ирис Биндер «Йога для детей. Ларчик с историями» под редакцией Е.В Ермаковой. Издательство «Национальное образование», Москва 2021

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.06.2023)
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», с изменениями и дополнениями от 20 июля, 27 августа 2015 г.

«Йога – это полный контроль над различными моделями и модификациями нашего сознания» – Свами Шивананда. Он определяет йогу как «гармонию между мыслями, словами и поступками, или, как интеграцию головы, рук и сердца». И. Н. Половцев: «Механизм действия асан по-разному проявляется на различных этапах йоготренировки. Статические позы йоги направлены не только на результат оздоровления, но и на изменение психики и сознания. Упражнения йоги полезны для коррекции психоэмоционального состояния детей, т.е. для гиперактивных и гипоактивных дошкольников.

Применение коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги позволяет детям дошкольного возраста быстро реагировать на новые раздражители и сигналы, они открыты для всего нового и необычного. С педагогической точки зрения, это важно для продолжительного интереса ребенка к предмету и эффективности обучения.

Направленность.

Дополнительная образовательная программа «Маленькие йоги» направлена на:

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила);
- укрепление иммунной системы.

Новизна.

Особенность коррекционно-оздоровительной гимнастики с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.

Новизна предложенной программы «Маленькие йоги» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Актуальность.

Забота о здоровье ребенка занимает приоритетные позиции в обществе, так как любой стране нужны здоровые, гармонично развитые, творческие и активные личности.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления детского сада является охрана и укрепление здоровья детей.

Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. В этот период закладываются качества, делающие человека, человеком, появляются его индивидуальные черты. Таким образом, фундаментальной предпосылкой и воспитания, и обучения детей является забота общества об их здоровье.

По данным Института возрастной физиологии РАО на сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 6 - 8%; 80 - 90% детей 6 - 7 лет имеют те или иные отклонения физического здоровья, 18 - 20% детей 6 - 7 лет имеют пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья; около 60% детей имеют нарушения речевого развития; около 30% - имеют несформированность сложнокоординированных движений руки и графических движений; около 35% - имеют несформированность зрительно-пространственного восприятия; более 70% - несформированность интегративных функций (зрительно-моторных, слухо-моторных, сенсомоторных координаций); около 25% - имеют замедленный темп деятельности. Медицинские исследования указывают, что 75% заболеваний взрослых людей были заложены в детстве. Пятьдесят процентов детей нуждаются в психокоррекции, находятся в состоянии серьезного психологического неблагополучия, которое является причиной многих соматических заболеваний. В среднем каждый ребенок имеет 54 пропуска по причине болезни или карантина. Возрастает количество детей, страдающих ожирением – в среднем на 1% каждый год (данные приведены по РФ).

В подавляющем большинстве, дети (дошкольного возраста) страдают дефицитом движения и незакаленностью. Анализ амбулаторных карт детей показал, что процент здоровых детей (имеющих 1 группу здоровья), поступающих в дошкольные учреждения снижается. Актуальной становится задача воспитания интереса к

движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

Важно учитывать новые направления оздоровления детей. Они должны быть реализованы через разные формы двигательной активности на основе новых программ воспитания и обучения дошкольников, в которых бы были четко определены цели и задачи, характеристика возрастных возможностей детей, уровень освоения детьми содержания программы.

На сегодняшний день коррекционно-оздоровительные комплексы с элементами йоги являются наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний. Разработанные коррекционно-оздоровительные комплексы, входящие в программу «Маленькие йоги», влияют не только на физическое состояние здоровья, но и на нравственно-духовное оздоровление личности ребёнка.

2. Особенности данной образовательной программы.

Программа «Маленькие йоги» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно. Предлагаемые упражнения комплексов позволяют использовать их частично на физкультурных занятиях (в комплексах ОРУ), могут быть использованы в кружковой работе (коррекционно-оздоровительного направления) в полном объеме. Ее может использовать как один специалист (инструктор по физическому воспитанию, воспитатель, родитель), так и в комплексе с другими, например: инструктор ФК и воспитатель; инструктор ФК и родитель; воспитатель и родитель. Разнообразие методического материала позволяет педагогу или родителю выбрать нужный для работы по коррекции и оздоровлению материал.

Программа «Маленькие йоги» коррекционной и оздоровительной направленности, содержит средства оздоровления:

-элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;

-упражнения на развитие диафрагмального дыхания;

-пластические этюды;

-упражнения для укрепления мышечного корсета;

-ОРУ с утяжелителями; упражнения в парах;

-игры с элементами валеологии;

-упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры).

Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

Обучение позам (асан) йоги - их терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе онтогенеза и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья. С помощью йоги решаются лечебные и профилактические задачи. Статические упражнения целиком построены на позах хатха-йоги, их широко используют и внедряют при лечении распространенных заболеваний, таких как: нарушение осанки, плоскостопие, головные боли, стресс, а в дальнейшем остеохондроз, бессонница и др. Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Использование музыки, с помощью которой проводится эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития ребенка.

3. Педагогическая целесообразность.

Программа «Маленькие йоги» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует развитию физических качеств, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников и адаптации к школе.

Подготовка будущих школьников к статическим нагрузкам – адаптация и тренировка сенсомоторных функций – осуществляется во время выполнения асан (поз). Скелетная мускулатура при выполнении различных поз подвергается нагрузкам в виде продолжительных изометрических сокращений, что является стимулом для роста мышечной силы. Помимо роста силы происходят следующие адаптационные процессы в мышцах:

-развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;

-рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровотоки и обмен веществ в целом.

При выполнении коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги у детей:

-укрепляется иммунная система

-уменьшается подверженность организма к стрессу;

-улучшается тонус тела;

-улучшается осанка;

-улучшается гибкость, удлиняются мышцы без лишнего объема;

-укрепляется мускулатура;

-происходит естественное снижение веса (у детей с избытком массы тела).

Программа рассчитана на 2023-2024 учебный год.

Цель программы:

Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств.

4. Задачи программы:

1.Оздоровительные:

-укреплять и развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма;

-повышать общую работоспособность и выносливость организма;

-прививать навыки самомассажа;

-развивать гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость, координацию движений;

-формировать потребности в двигательной активности;

2.Образовательные:

-укреплять мышечный корсет всего организма;

-развивать навыки правильного дыхания;

-развивать сенсорные и моторные функции;

-развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

-формирование элементарных знаний о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья.

3.Воспитательные:

-воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;

-формировать гармонично развитую личность;

-учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;

-учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;

-развивать эмоционально – волевую сферу, игровую деятельность.

Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

5. Формы и режим занятий.

Форма работы носит индивидуальную или групповую оздоровительно-тренирующую и коррекционную направленность.

Упражнения разучиваются на физкультурных занятиях под руководством руководителя физического воспитания. Выполняются асаны в конце каждого физкультурного занятия в качестве релакса, используются при проведении утренней гимнастики.

При выполнении асан ребенок сам устанавливает продолжительность и величину напряжения для каждого упражнения, исходя из состояния своего организма и настроения. Это позволяет избежать перегрузок, задержки и сбоя дыхания. Постепенно дети наращивают нагрузку от занятия к занятию по мере улучшения функциональной способности того или иного органа или системы (увеличение подвижности суставов, гибкости позвоночника, растяжения мышц, задержки дыхания и т. д.). Можно допускать только краткие напряжения не дольше выдоха (5сек.). После выполнения упражнения необходимо обеспечить пребывание ребенка в устойчивом и свободном положении (и.п. – стоя с расслабленными ногами и опущенными руками) на протяжении счета 1-2-3-4, произносимого про себя. Этот перерыв нужен детям для восстановления частоты дыхания и подготовки к повторному выполнению упражнения. Вдох – через нос. Выдох – ртом. В результате ребенок довольно быстро начинает ощущать улучшение общего самочувствия, а тренировка в режиме комплексности обеспечивает оптимальную адаптацию.

Необходимо добиваться осмысленного выполнения упражнений (асан). При выполнении асаны (позы) сообщать детям о целенаправленности ее воздействия на определенный орган, о пользе и значении в укреплении здоровья. Необходимо умело создавать у детей установки на познание и оздоровление.

Воспитатель закрепляет и совершенствует разученные упражнения в любое время в удобном месте (в свободной деятельности, на утренней гимнастике, во время физ. минуток и т.д.) индивидуально или всей группой. При этом педагогу не обязательно делать упражнение самому. Достаточно предложить выполнить несколько подражательных упражнений (асан), демонстрируя картинку или фото, сопровождая действия коротким стихотворением. Ребенок, хорошо освоивший подражательное упражнение, способен обучать своих родителей, выполняя разученные позы дома.

Медицинское сопровождение осуществляет врач-педиатр ДОО и старшая медсестра, педагог-психолог наблюдает за психологическим климатом. Контроль за педагогическим процессом осуществляет заведующий, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

6. Сроки реализации Программы.

Срок реализации программы 1 год.

7.Ожидаемые результаты.

- Повышение уровня психофизического развития детей;
- Функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА), увеличение жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;
- Повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- Оценка результатов проводится в форме тестирования.

Тесты:

- гибкость;
- статическая сила;
- выносливость.

По результатам тестов определяется эффективность и результативность коррекционно-оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года (сентябрь, май), по пяти обязательным тестам. Промежуточный срез (январь) проводится для детей, показавших низкий уровень развития физических качеств в начале учебного года.

7.1. Диагностический материал по оценке физических качеств. Характеристика тестовых упражнений.

ТЕСТ 1. «Наклон вперед, сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов)

Ребенок садится на пол, ноги врозь, расстояние между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без посторонней помощи). Между ног располагается линейка (вертикально вверх делением). Нулевая отметка находится на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет наклон вперед, не сгибая колени, скользя пальцами по линейке. При необходимости инструктор может фиксировать колени ребенка, не позволяя их сгибать во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 секунд. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок,

засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Если ребенок смог дотянуться до уровня стоп то показание записывается со знаком (-), если же ребенок дотянулся за уровень стоп, то показатель записывается со знаком (+). Для экспресс – тестирования тест можно проводить одновременно с 4- 5 детьми.

Тест 2. «Вис на перекладине» (для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса)

После принятия исходного положения в вися на перекладине с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касается ее и не помогая удерживать в вися, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время. В течение которого ребенок сможет удержаться в вися на руках. Секундомер останавливают в тот момент, когда ребенок опускает подбородок ниже уровня перекладины. Для детей до 4 лет в связи с возрастными особенностями разрешается исходное положение в вися, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины). Разрешается вторая попытка.

Тест 3. «Бег на 120 и 150 метров» (дети 6-7 лет) (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости)

Дети, для того, чтобы правильно распределить свои силы на дистанции, должны до дня тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Дети 6 лет – 120 метров, 7 лет – 150 метров. Для начального обучения преподаватель пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. Разрешается вторая попытка.

Тест 4. Частота простудных заболеваний в течение года

Проводится медицинским работником МАДОУ

8. Этапы обучения.

На первом этапе: (1 полугодие) - дети выполняют упражнения детской 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: (2 полугодие) - к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (старшая дошкольная группа, апрель, май) - при соблюдении 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.

9. Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Детская йога должна быть динамичнее, чем для взрослых. Действия и движения чередуются с моментами тишины и покоя. Асаны выполняются медленно на 4-8 счетов и держатся недолго (1-3 дыхательных цикла или вдоха-выдоха). Не нужно

стремиться к высоким показателям, речь идет о практике. Детям желательно стараться дышать носом, за исключением специальных упражнений на звукоподражание, где нужно дышать ртом.

9.1 Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения

№ п/п	Название материала	Количество
1	Массажные мячики	10шт
2	Массажные дорожки	3шт
3	Гимнастические коврики	10шт
4	Схемы, картинки	20 иллюстрированных карточек для сюжетных занятий, 27 рисунков с асанами и соответствующих им животных и предметов
5	Методические рекомендации с практическими советами по выполнению асан	1брошюра
6	Ноутбук с колонками	1
7	Музыкальная подборка для упражнений. Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).	

В практической реализации задач программа опирается на методические пособия:

1.Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей». Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой. «Развитие физических качеств»

2.В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду»

3.С.Сергеева «Йога для детей»

4. Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной 14 гимнастики

5. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми».

8. Игнатьева Т.П. «Практическая Хатха-йога для детей».

9. Ирис Биндер «Йога для детей. Ларчик с историями» под редакцией Е.В. Ермаковой. Издательство «Национальное образование», Москва 2021.

10. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с

11. Интернет источники

10. Учебный план

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5 мин (завершение физ. занятия)	2	8	72

11. Содержание программы.

Упражнения (асаны) выполняются в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья, либо спокойных сказок и рассказов. Ключевым моментом в программе является сюжетно-ролевая деятельность детей, которая дает возможность изучения асан на основе сюжетно-игровой ситуации.

12. Перспективный план

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
О к т	1	«Маленькие йоги» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.

	2	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
--	---	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	3	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	4	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.
Ноябрь	5	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
	6	«Бабочка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.
	7	«Черепашка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Черепашка», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.
	8	«Сказка про кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз.
Декабрь	9	«Свеча»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и ног.
	10	«Часы»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Часы». Вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра.
	11	«Сказка про новый год»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм с деревом, скамейка, дом с трубой, кошка, ножницы, свеча, пирог, часы.
Я Н В	12	«Семя и росток»	Познакомить с техникой

			выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	13	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
	14	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
Февраль	15	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	16	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
	17	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	18	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
Март	19	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять

			мышцы спины.
	20	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	21	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	22	«Как кролик Чики - Рики по следамходил»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
Апрель	23	«Кролик Чики- Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	24	«Новоселье»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм (гора), дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка, торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
	25	«Бумажный кораблик»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается,
	26	«Облака» (Заключительно – диагностическое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дерево, дом с трубой, скамейка, ласточка, облако, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, кошка, черепаха

Информационная карта

Название программы	Парциальная программа «Маленькие йоги» (нетрадиционные формы оздоровления детей с элементами Хатха - йога)
Специализация Программы	Проведение занятий в детском саду с элементами хатха-йоги поможет детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения. Основными элементами Хатха-йоги являются позы и дыхательные упражнения, которые помогают направить детскую энергию на созидание, укрепить здоровье, научить детей вести здоровый образ жизни.
Цель программы	Развитие физических качеств детей среднего, старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.
Автор	Марченко Антонина Валерьевна Инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад №73 комбинированного вида» г. Красноярск
Сроки реализации проекта	1 год. Реализация данной программы осуществляется как дополнение к НОД по физической культуре