

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №5 «СОЛНЕЧНЫЙ»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического
совета

« 29 » августа 2024 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Врио заведующей МБДОУ «Детский сад №5»

Т.В.Менщикова

Приказ № 105/1

От « 21 » октября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**физкультурно-спортивной направленности
«Детская йога»**

Срок реализации 3 года

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Автор-составитель:

Павлова Л.В.

Курган, 2024 год

Паспорт Программы «Детская йога»

Год разработки	2022
Автор-составитель	Павлова Л.В., инструктор по детской йоге.
Наименование	Детская Йога
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель	сохранение и укрепление организма и общей работоспособности детей дошкольного возраста посредством занятий силовой йогой
Задачи	Образовательные: - обучить технике выполнения последовательностей на укрепление верхней половины корпуса, нижней половины тела и пресса; - научить координировать движения в ритме своего дыхания (осознанное равномерное); - научить детей чувствовать свое тело (во время выполнения поз и баласан); - научить навыкам равновесия. Развивающие: - формировать правильную осанку; - развивать крупную моторику; - развивать умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться. - способствовать повышению иммунитета организма. Воспитательные: - развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; - воспитывать навык социального взаимодействия со сверстниками; - воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
Вид	Модифицированная, составлена на основе методической литературы по детской йоге.
Срок реализации	3 года
Объем часов в год	62 часа
Возраст	4-7 лет
Количество обучающихся	5-12 детей
Форма организации	Групповая, продолжительность совместной деятельности зависит от возрастных особенностей.
Методическое обеспечение	Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. Каллис, Лиа. Силовая йога. Энергия. Баланс.- Москва: Манн, Иванов, Фербер, 2021.- 416 с.