

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детская йога: Ай да Я».**

**Статус программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская йога: Ай да Я» разработана в соответствии: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р), Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Спектр» (далее - МАОУ ДО ЦДО «Спектр») и иными локальными актами Учреждения.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что занятия йогой с каждым годом набирают все большую популярность. Современные люди, как правило, ведут сидячий образ жизни, уровень их двигательной активности снижается и приводит к целому ряду заболеваний. Еще одна проблема современности — стресс и хроническая усталость. И как следствие — проблемы со сном, аппетитом, общим самочувствием. Решением данной проблемы могут стать занятия йогой, которые способны привести в гармоничное состояние и тело, и ум, и душу. После регулярных занятий у детей повышается эмоциональный фон, повышается уверенность в своих силах, улучшается координация движений, гибкость и пластика тела. Многие все больше узнают о пользе и возможностях йоги, отдавая предпочтение именно этой системе самосовершенствования. Поэтому родители для формирования здоровой и разносторонне-развитой личности ребенка в качестве приоритетной выбирают занятия йогой.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней заложены четыре аспекта деятельности: физиологический, эмоционально-поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

**Цель программы:** физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма детей.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формировать знания об асанах, позах, элементах йоги, их названий;
- обучать техникам и приемам выполнения асан, пальчиковой и суставной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- расширять кругозор, уточнять знания и представления о своем теле и здоровом образе жизни;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

##### **Развивающие:**

- развивать гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- развивать внимание, память, мышление;
- развивать коммуникативные навыки.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- формировать инициативность, активность, самостоятельность;
- способствовать стабилизации эмоционального фона у детей, умению расслабляться.

**Адресат общеразвивающей программы:** 7-10 лет.

**Объем, срок освоения программы и режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения, общим количеством учебных часов – 144.

Продолжительность одного учебного часа – 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю 2 учебных часа.

**Уровень программы «Стартовый».**

**Содержание программы:** Программа предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

**Планируемые результаты.**

**Предметные:**

- знают названия асан, поз, элементов йоги;
- знают техники и приемы выполнения асан, поз, элементов йоги, пальчиковой и суставной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- владеют навыками управления своим телом во время выполнения асан;
- держат правильную осанку и сформировано равномерное дыхание;
- достаточный уровень кругозора о своем теле и здоровом образе жизни;
- сформированы двигательные умения и навыки.

**Метапредметные:**

- развито равновесие, координация движений;
- проявляют гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- реже болеют, всегда в хорошем настроении;
- развита дыхательная мускулатура, грудная клетка и диафрагма подвижны;
- развиты в соответствии с возрастом внимание, память, мышление;
- развиты в соответствии с возрастом коммуникативные навыки.

**Личностные:**

- сформированы в соответствии с возрастом морально-волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- уважительно относятся к сверстникам и взрослым;
- инициативны, активны, самостоятельны;
- стабилизация эмоционального фона у детей, умеют расслабляться.