

**Аннотация к рабочей программе по дополнительному образованию  
«Гимнастика с элементами хатха-йоги» физкультурно-спортивной  
направленности для детей 5-6 лет**

Рабочая программа (далее – Программа) по дополнительному образованию «Гимнастика с элементами хатха-йоги» для детей 5-6 лет рассчитана на срок реализации — 1 учебный год: 1-й год обучения (8 месяцев).

Программа направлена на формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни. Разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.4.1.3049-13 для дошкольных образовательных учреждений «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная Программа реализуется в срок с 1 октября 2020 года по 31 мая 2021 года.

Форма обучения очная групповая.

Используемые технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровая.

Режим занятий: занятия проводятся как совместная деятельность педагога с детьми. Один раз в неделю, во вторую половину дня. Количество часов, отводимых на освоении материала данного года обучения (теория и практика): теория 2 часа, практика 30 часов.

Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

### **Задачи программы**

#### ***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 (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### ***Развивающие:***

развивать морально-волевые качества, выдержку, 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.

***Воспитательные:***

— воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);

— воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

— воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.