

# Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

## «Маленькие йоги»

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Маленькие йоги» физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время проблема дефицита двигательной активности очень актуальна. Обучение элементам йоги (игровому стретчингу) через систему дополнительного образования позволит продолжить поиск эффективных форм воспитания физически развитого ребенка.

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Формировать двигательные навыки при выполнении специальных упражнений, доступных детям дошкольного возраста;
- Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений.

#### **Развивающие:**

- Формировать правильный свод стопы;
- Формировать правильную осанку;
- Учить чувствовать свое тело во время выполнения упражнений;
- Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Программа стартового уровня.** Программа адресована детям 3-5 лет, количество детей в группе 10-15 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

#### **Периодичность занятий:**

**Занятия** проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. Количество учебных часов в неделю: 1 час.

**Объем программы** 36 часов.

**Срок освоения** программы 9 месяцев (Сентябрь-май).

**Форма обучения** – очная.