

**Описание**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Здоровей-ка» для детей 6-го года жизни**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» (для детей 6-го года жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35» (далее Программа) имеет физическую направленность и составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

**Направленность дополнительной образовательной Программы.**

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога.

**Новизна программы** заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим живым существам. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это весёлая игра без элементов соревнования.

**Актуальность программы.** По данным по детской заболеваемости в Российской Федерации только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный год потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и здоровья. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

**Педагогическая целесообразность** применения данной Программы заключается в том, что йога – это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Ее ценность заключается в том, что она повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, у детей расширяется спектр движений; укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб, гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость).

**Цель Программы:** повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на бережение своего здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи Программы:**

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений);
- закреплять представления о неразрывной связи мира людей с миром растений, животных, природными стихиями;
- знакомить детей с природой своего организма и скрытыми в нём возможностями;
- совершенствовать возможности коммуникативного общения с окружающими на основе любви, прощения, эмпатии, рефлексивного взаимодействия.

Развивающие:

- 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.