

Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Йога для малышей»

Дополнительная общеразвивающая программа для детей 3-4 лет дошкольного возраста «Йога для малышей» -г. Екатеринбург -2021 год.

Составитель: Ермакова Н.А. педагог дополнительного образования
МАДОУ детский сад №564 «Филипок»

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей младшего дошкольного возраста. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребёнка. Важный аспект в обучении –индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности ребёнка.

Цель программы:

Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- 1.Укреплять и развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма;
- 2.Повышать общую работоспособность и выносливость организма; прививать навыки самомассажа;
- 3.Развивать гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость, координацию движений;
- 4.Формировать потребности в двигательной активности;
- 5.Осуществлять профилактику нарушений ОДА, зрения, простудных заболеваний.

Образовательные:

- 1.Укреплять мышечный корсет всего организма;
- 2.Развивать навыки правильного дыхания;
- 3.Развивать сенсорные и моторные функции;
- 4.Развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- 5.Формирование элементарных знаний о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;
- 2.Формировать гармонично развитую личность;

3. Учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
4. Учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
5. Развивать эмоционально – волевую сферу, игровую деятельность.

Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 06.05.2021 по 06.05.2022