

Краткая презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хатха-Йога»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хатха-Йога» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
11. Устав и локальные акты учреждения.

Уровень освоения содержания. Программа имеет стартовый уровень.

Актуальность Программы. Актуальность программы заключается в том, что, состояние здоровья нации и особенно подрастающего поколения является одной из приоритетных задач государства. Дошкольный возраст – важный период становления основных функций организма, жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

В XXI веке ребенок находится под воздействием многих неблагоприятных факторов, таких как: шум, долгое сидение за компьютером или другими гаджетами, просмотр телевизора и другое. Все это приводит к невозможности ребенка сосредоточиться, стрессу, малой подвижности и как следствие

плохой осанке, что в будущем может привести к проблемам со здоровьем. Программа «Хатха-Йога» актуальна для современного ребенка, так как на занятиях:

- Формируется правильная осанка или исправляются уже имеющиеся дефекты осанки.
- Ребенок знакомится с возможностями его тела и учится владеть самыми разными группами мышц (а это даёт далеко не каждый спорт).
- Улучшается координация и пластика.
- Развивается гибкость и мышечная сила.
- Ребенок обучается правильному дыханию и умению расслабляться.
- Воспитывается вдумчивое и уважительное отношения к собственному телу и здоровью.
- Достигается эмоциональное равновесие, концентрация и спокойствие.
- Ребенок обучается самомассажу.
- Происходит благоприятное воздействие на кровеносную систему и развитие мозга.

Отличительные особенности Программы.

Йога - это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Адресат Программы. Программа адресована детям старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с любым уровнем физической подготовки. Учащиеся объединяются в группы по возрасту, не более 15 человек. На обучение принимаются дети без отбора.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения: первый год обучения – 1 час два раза в неделю (68 часов); второй год обучения – 1 час два раза в неделю (68 часов);

Общий объем часов по программе – 136 часов.

Количественный состав группы первого года обучения – 10 - 15 человек, второго – 10 - 15.

Формы обучения: (очное). Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, после дневного сна, Продолжительность одного часа занятия составляет 30 минут, с 10 - минутным перерывом между группами.

Цель Программы: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий Хатха-Йоги.

Задачи:

- познакомить с основными техниками и понятиями йоги;
- формировать правильный баланс при выполнении различных техник;
- развивать физические качества;
- воспитывать желание выполнять физические упражнения.