


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №350 Дзержинского района Волгограда»
(МОУ детский сад № 350)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2018г
Приказ №96 от 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детский сад №350
 Е.Г. Клементьева
«31» августа 2018г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«БЭБИ-ЙОГА»**

**дополнительная образовательная программа
оздоровительной направленности для детей 6-8 лет**

(срок реализации 8 мес)

Составители программы:

педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Королева С.Г.

Волгоград 2018

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Цель программы: укрепление психофизического здоровья детей

Задачи:

1. Способствовать укреплению физического здоровья детей, приобщению к здоровому образу жизни.
2. Способствовать формированию умения управлять своим телом, улучшать движения и осанку детей с помощью йогической физкультуры.
3. Учить детей правильному дыханию для регуляции положительного внутреннего состояния.
4. Способствовать снятию психомышечного напряжения с помощью чередования покоя и активных упражнений.
5. Способствовать развитию эмоциональной сферы детей, решению проблем в поведенческой и эмоциональной сфере (агрессивность, импульсивность, тревожность, социальная некомпетентность, произвольность поведения, самооценка)

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что в занятиях йогой важной структурной частью является игровая терапия, которая помогает детям с особенностями в поведении, как с синдромом гиперактивности, так и интровертам, замкнутым, стеснительным.

Использование игр на занятиях решает ряд проблем:

- создание положительного эмоционального настроя;
- обнаружение проблем, которые сложно обсуждать;
- развитие внутреннего контроля;
- безопасные и контролируемые эксперименты с чувствами;
- творческое самовыражение;
- развитие воображения; •
- повышение адаптационных способностей;
- коррекция отклонений

Принципы работы с детьми:

1. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с

индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Большинство упражнений в бэби-йоге естественны и физиологичны. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка «Бэби-йога» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5—7 лет). В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемые результаты освоения Программы

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

У детей

- сформирован интерес к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике образ;
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

У детей

- сформированы навыки мышечного расслабления;
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- сформирован навык решения проблем в поведенческой и эмоциональной сфере