

**Дополнительная общеобразовательная программа–
дополнительная общеразвивающая программа
«Крепыш»
(для детей 4 – 5 лет)**

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 свое тело(во время выполнения упражнений).

Развивающие:

- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

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 веселая игра без элементов соревнования.