Дополнительная общеразвивающая программа «Детская Йога» (далее Программа)

составлена в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации.

**Отличительные особенности**: гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха– луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию. Адресат программы: формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 4 до 7 лет). Набор детей в группы свободный, единственным условием является соответствующий возраст учащихся.

**Цель и задачи**

Формирование интереса воспитанников к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настрой на позитивный лад.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;

- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;

- формировать красивую осанку;

- развивать потребность в здоровом образе жизни.