

Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья»

Дополнительная образовательная программа «Азбука здоровья» позволяет решать оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы хатха-йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, упражнения для дыхания, пластические этюды, упражнения для укрепления мышечного корсета, упражнения в парах, игровые элементы, упражнения для растяжки, упражнения суставной гимнастики, подвижные игры

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

РЕЗУЛЬТАТ: знание строения своего тела и название частей тела знание правил здорового питания, гигиенического ухода за телом выполнение правил и упражнений, укрепляющих осанку проявление качеств личности: вежливости, трудолюбия, ответственности, самостоятельности.

Руководитель

ХРАМОВА ЛИЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

