

**Краткая аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Детская аэройога» (возрастная категория 6-7 лет)**

Аэройога или, как её ещё называют, антигравити-йога – это практика, которая сочетает в себе принципы йоги, растяжки, пилатеса и калланетики. Начало ей дал американский танцор и хореограф Кристофер Харрисон в 1991 году, когда создал специальные гамаки для выступлений и тренировок воздушных гимнастов. Позднее он понял, что акробатические трюки в воздухе могут быть доступны каждому, и открыл аэройогу для всех. Сейчас антигравити-йога — одно из самых популярных направлений фитнеса как у взрослых, так и у детей. При выполнении асан в подвешенном состоянии тело человека вытягивается, запускается механизм самообновления и улучшается общее состояние здоровья.

В основе аэройоги лежит взаимодействие с гамаком. Он берёт на себя часть веса тела. Благодаря силам гравитации работает главный принцип йоги в воздухе — вытяжение через расслабление. Естественная декомпрессия позвоночника в гамаке сокращает нагрузку на спину и шею, а умеренное давление на суставы делает занятия комфортными и безболезненными. Это полезно всем, кто ведёт сидячий образ жизни, имеет сколиоз или другие нарушения осанки.

Аэройога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

Аэройога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, вестибулярный аппарат, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Аэройога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся аэройогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого

мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Детская аэройога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Постоянных **противопоказаний** в аэройоге для детей немного, но все же перечислим. Это пороки сердца, заболевания кровеносных органов, паховые грыжи, внутричерепное давление, инфекционные заболевания и онкология.

Временные ограничения: обострение хронических заболеваний, сильная усталость, повышенная и пониженная температура тела, плотный прием пищи незадолго до занятия, и прохождение курса массажа или иглотерапии. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в аэройоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность аэройоге – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 8. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу для детей 6-7 лет. Занятия проводятся групповым способом 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия составляет 30 минут.