

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» января 2022г.  
Протокол №3



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО «ДДТ»

Караульщикова Л.Ю.  
№ 25 от «31» января 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-физкультурной направленности  
«Оздоровительная йога»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Кодочигова Елена Алексеевна,  
методист

г. Верхняя Пышма, 2022

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 9.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа просвещения Министерства Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Разработка программы обусловлена социальным заказом поиска оптимальных форм работы с подростками в системе дополнительного образования в летний период, потому что обеспечение занятости школьников в каникулярный период является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков. Вовлечение школьников в различные формы отдыха дает им возможность снять эмоциональное напряжение, полученное в течение учебного времени.

**Актуальность программы.** Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы, мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе. У подростка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребёнка.

Содержание программы направлено на удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, которое во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении иммунитета. Занятия йогой улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений и избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, асаны повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога для здоровья даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям.

**Новизна программы** заключается в рациональном сочетании различных комплексов упражнений, оказывающих влияние на развитие физических способностей и правильное формирование опорно-двигательной и ряда других систем детского организма. Способствует развитию таких физических качеств как - гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Асаны - упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и

состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны - это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее - на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своем экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения комплекса упражнений, каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных действий. А значит, тело избавляется от «мускульного панциря». Упражнения и правильное дыхание способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения.

**Отличительные особенности программы.** Методика проведения занятий предусматривает чередование определенных физических комплексов упражнений, использование игровых заданий и приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. При проведении занятий соблюдаются принципы регулярности и постепенности увеличения нагрузок. К занятиям йогой допускаются только здоровые или практически здоровые дети.

**Адресат программы.** Программа адресована подросткам от 8 до 13 лет.

**Возрастные особенности детского и подросткового организма при организации занятий йогой.** Начиная с 8 до 13 лет, детский организм претерпевает значительные изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система претерпевает изменения, возникает гормональная перестройка, поэтому в данном возрасте дети находятся не в лучшем физическом и психологическом состоянии. Исправить ситуацию помогут правильные занятия йогой. После регулярных тренировок у детей улучшаются - настроение, координация движений, пластика тела и гибкость, повышается уверенность в своих силах. Задача педагога донести до обучающихся, что главная цель занятий - это укрепление здоровья всего организма. Грамотно построенные занятия помогут оздоровить и подготовить тело ребенка к более серьезным нагрузкам.

**Индивидуальные особенности обучающихся.** Гимнастические упражнения доступны детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги - сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Физические упражнения йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для школьников составляет 40 минут.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 16ч.

**Срок освоения** - 1 месяц, продолжительность образовательного процесса: 4 уч. недели.

**Форма обучения** - очная.

Количество детей в учебной группе не менее 10-ти и не более 18-ти человек.

**Виды занятий** - теоретические, практические, контрольные.

**Формы подведения результатов:** педагогическое наблюдение за выполнением упражнений, анализ заданий, самостоятельная работа, устный опрос, контрольные упражнения, открытое занятие, диагностика.

**Цель программы** - формирование ценностей здорового образа жизни и наполнение активным содержанием свободного времени школьников через различные оздоровительные комплексы упражнений на занятиях йогой.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование физических умений и навыками обучающегося в соответствии с двигательными особенностями организма;
- знакомство с физиологией и анатомией физических упражнений;
- знакомство с приемами правильного дыхания и самомассажа;
- углубление знаний и представлений о своем теле;

*Развивающие:*

- развитие физиологических качеств организма и координационных способностей;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физическим упражнениям;
- развитие умений снятия мускульных зажимов и гармонизации эмоционально-волевой сферы;
- развитие созидательных способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в совершенствовании функций своего организма;
- воспитание интереса к охране и укреплению физического здоровья;
- воспитание коммуникативных навыков.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного материала.**

*Личностными результатами являются:*

- заинтересованное отношение к занятиям йогой;
- овладение простыми асанами в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- сотрудничество в решении различных гимнастических задач.

*Предметными результатами являются:*

- знание названий популярных асан;
- наличие знаний об устройстве организма человека;
- проявление умений работать по образцу;
- владение навыками следовать устным инструкциям педагога;
- усвоение правил растяжения мышц и общих статических закономерностей.

*Метапредметными результатами являются:*

- анализ собственной учебной деятельности;
- проявление самостоятельности в процессе овладения учебными действиями;
- наличие точки зрения в отношении здорового образа жизни;
- взаимодействие со сверстниками в коллективной работе.

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Диагностика
2	Комплекс №1 «Приветствие солнцу»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
	Комплекс №2 «Общеукрепляющий»				Устный опрос
3	Комплекс №3 «Путь воина»	4	1	3	Контрольные упражнения
	Комплекс №4 «Растяжение всего тела»				Анализ работы
3	Комплекс №5 «Снятие стресса»	2	1	1	Контрольные задания
	Комплекс №6 «Красивая осанка. Укрепление спины»				Педагогическое наблюдение
4	Комплекс №7 «Снятие усталости»	2	1	1	Анализ работы
	Комплекс №8 «Повышение самооценки»				Взаимоконтроль
10.	Комплекс №9 «Волшебная йога»	2	1	1	Открытое занятие
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Диагностика
	Итого:	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	

## Содержание учебного (учебного) плана

### Тема 1. Вводное занятие

*Теория:* Общие требования безопасности на занятиях, правила поведения. Режим занятий. Знакомство с содержанием программы обучения. Гигиенические знания и навыки. Правильное питание.

*Практика:* Игра на знакомство. Разминка. Упражнения для вертикальной стойки позвоночника. Входящая диагностика.

### Тема 2. Комплекс №1 «Приветствие солнцу».

*Комплекс №2 «Общеукрепляющий»*

*Теория:* Семь жизненных принципов йоги. Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Правильное питание.

*Практика:*

*Комплекс №1.*

Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхательные упражнения (настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхания. Асаны: поза «Молящегося», прогиб назад; поза «Голова к ногам»; поза «Всадника; поза «Собаки мордой вниз»; поза «Восемь точек; поза «Змеи; поза «Собаки мордой вниз»; поза «Всадника; поза «Голова к ногам», прогиб назад, поза «Молящегося». Повторить комплекс, но с другой ногой. Весь цикл упражнений повторить 2-3 раза. Самостоятельная работа.

#### **Комплекс №2.**

Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхательные упражнения: «Солнечное и лунное дыхание». Асаны: поза «Дерева», поза «Силы», поза «Золотой мост», поза «Весов», поза «Треугольника», поза «Воина», поза «Героя», поза «Героя лежа», наклон к ногам сидя, «Березка», поза «Плуза», лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение до 30-40 сек., поза «Лодки лицом вверх», поза «Лодки», поза «Лука», поза «Угла сидя», поза «Младенца», поза «Спящего». Выполнять комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения. Устный опрос.

### **Тема №3. Комплекс №3 «Путь воина».**

#### **Комплекс № 4 «Растяжение всего тела»**

**Теория:** Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Органы чувств. Уход за ушами (карна). Правила сохранения зрения.

**Практика:**

#### **Комплекс №3**

Упражнение «Внутренняя улыбка». Упражнения на растягивание. Природная гибкость уменьшается, если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. Полное дыхание йогов. Асаны: поза «Горы», поза «Стула», поза «Воин-I», поза «Воин-II», поза «Воин- II смотрящий вперёд», поза «Воин, приветствующий Солнце», поза «Воин (с вытянутой стороной)», поза «Всадника», поза «Собака мордой вниз». Выполнять комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения. Контрольные упражнения.

#### **Комплекс №4**

Упражнение для глаз. Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхательные упражнения-» Солнечное и лунное дыхание». Асаны: поза «Горы», поза «Пальмы», поза «Лучник», поза «Героя», «Вытянутая поза Героя», поза «Бабочки», поза «Чемодана», поза «Танцовщицы», расслабляющее скручивание, поза «Мост», поза «Запада», растягивание боков, поза «Верблюда», поза «Кролика», поза «Рыбы», поза «Спящего». Выполнять комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения. Анализ работы.

### **Тема 4. Комплекс № 5 «Снятие стресса».**

#### **Комплекс № 6 «Красивая осанка. Укрепление спины»**

**Теория:** Методы релаксации. Концентрация на чакрах. Медитация и ее виды.

**Практика:**

#### **Комплекс №5**

Упражнение «Внутренняя улыбка». Полное йоговское дыхание. Асаны: поза «Героя лицом вниз», наклон вперёд из позы «Сидя со скрещенными ногами», поза «Собака мордой вниз», поза «захвата большого пальца ноги I», поза «захвата большого пальца ноги II», Стойка на плечах («берёзка»), поза «плуга» (с опорой),

поза «Моста», поза «Согнутой Свечи», поза «Мёртвого йоги». Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. Выполнять комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения. Тестовые задания.

#### *Комплекс №6*

Гимнастика для глаз - «Тратака». Асаны: поза «Рыбы», поза «Плуга», поза «Колеса», поза «Саранчи», поза «Доски», поза «Кобры», поза «Героя с наклоном вперёд», поза «Лука», «Берёзка», поза «Прямого угла», поза «Двойного угла», «Комплексная поза Змеи», поза «Планки», релаксация «Магический сон».

### **Тема 5. Комплекс № 7 «Снятие усталости».**

#### *Комплекс № 8 «Повышение самооценки»*

*Теория:* Внешняя и внутренняя чистота. Диафрагма - неутомимый массажист. Роль диафрагмы в дыхании. Управление дыханием. Семь чакр. Жизненная энергия и гигиена нравственности в йоге.

#### *Практика:*

#### *Комплекс №7*

Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхание «Придающее силы». Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. Асаны: поза «Верблюда», поза «Воина II», поза «Треугольника», поза «Боковой Планки», поза «Стула», поза «Полумесяца», поза «Моста», поза «Саранчи», поза «Саранчи II», стойка на голове, стойка на предплечьях (у стены), релаксация - поза «Мёртвый йога». Выполнять комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения. Педагогическое наблюдение.

#### *Комплекс №8*

Упражнение «Внутренняя улыбка». Игра «Скульптура» Игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: человека, который ничего не боится; который всем доволен; который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами обучающиеся. Играющие меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры обсуждение. Дыхательные упражнения - «Дыхание правой ноздрёй». Асаны: поза «Вытянутого треугольника», поза «Бокового вытянутого треугольника», поза «Собаки мордой вниз», поза «Героя III», поза с широко расставленными ногами, стойка на голове II, поза «Журавля», поза «Восьми дуг», поза «Верблюда», поза «Королевского голубя», поза «Королевского голубя с одной ногой», стойка на плечах («берёзка»), поза «Построения моста», поза «Плуга», поза «Мёртвого йоги». Анализ работы в группе.

### **Тема №6 Комплекс №9 «Волшебная йога»**

*Теория:* Йога и современная наука. Как влияет психика на состояние здоровья. Йога и эмоциональная жизнь человека.

*Практика:* Упражнения для голоса. Упражнения для верхних резонаторов. Упражнения для нижних резонаторов. Упражнение «Внутренняя улыбка». Дыхательное упражнение «Тыква», «Ведьминская метла» (поза «Стула»), «Ведьминская шляпа» (поза «Треугольника»), поза «Паука», «Скрипучие ворота» (поза «Бруска»), «Летучий корабль» (поза «Ладьи»), «Русалочка», «Мост Тролля», (поза «Моста»), «Волшебный сон» (релаксация). Творческое задание. Дети

самостоятельно придумывают сюжет на основе изученных йога-упражнений.  
Задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.  
Открытое занятие.

## **Тема 7. Итоговое занятие**

*Практика:* Викторина. Йога и самооценка. Итоговая диагностика.

### **Планируемые результаты**

*В конце учебного года обучающиеся должны знать:*

- правила поведения на занятиях и технику безопасного выполнения упражнений;
- правила выполнения основных, базовых упражнений и элементов трудности;
- специальные термины и понятия;
- смысл йоги терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

*В конце учебного года обучающиеся должны уметь:*

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели;
- составлять и выполнять комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы жизнедеятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

**Особенности организации образовательного процесса - очное обучение.**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным и включает упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также устный теоретический курс о йоге.

### **Методическое обеспечение программы**

*Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- базовые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом в сочетании одновременного показа и рассказа педагога, который постоянно выполняет упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения используются вербальные и визуальные инструкции педагога, имеющие свою специфику и описание во множестве учебных пособий по йоге;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение асаны, проводка по позе и др.;

- моторная плотность занятий составляет около 100%;
- темп музыкального сопровождения определяет темп занятия, что позволяет педагогу направить педагогические усилия на решение педагогических задач.

#### **Методы обучения:**

- Фронтальный: используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- Структурный: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- Комбинированный: позволяет сочетать несколько поз и асан, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию.
- Круговой: работа с повтором комплекса упражнений.
- Игровой: задания, выполняемые с целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- Тестовый: задания выполняются в форме тестовых заданий с целью выявления результатов обучения, мобилизации скрытых резервных возможностей, повышения мотивации к совершенствованию своих физических данных.
- Контрольный: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная;
- работа в парах;
- индивидуальная.

И такие формы деятельности как:

- «Круг Осанки»;
- творческие задания;
- игры.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- викторина;
- ролевая игра;
- йога марафон.

#### **Формы организации учебного занятия**

- Занятия проводятся в форме практической деятельности, проводимых педагогом «вживую» под музыкальное сопровождение.
- Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде творческих заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Специально оборудованный светлый и просторный зал.
- Пенополиуретановые коврики.
- Музыкальный центр.

#### **Информационное обеспечение:**

- Учебные и методические пособия (сборники упражнений).
- Наглядные пособия (плакаты, картинки).
- Справочники, иллюстрации.

#### **Педагогические кадры:**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования первой категории с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми разного школьного возраста.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

*Входной контроль:* педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль:* устный опрос, анализ работы.

*Итоговый контроль:* диагностика.

*Обязательно предусмотрен:* педагогический контроль физического состояния обучающихся, самоконтроль.

#### **Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности:**

В соответствии с фазами формирования навыков выполнения асан выделены три основных уровня освоения поз: «низкий» (умение), «средний» (навык-репродукция), «высокий» (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумение», когда уже сформировано определённое представление о позах, но они выполняются обучающимися с грубыми ошибками, искающейми технику асан.

**Оценочные материалы.** В программе «Оздоровительная йога» заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: тесты, контрольные вопросы, творческие задания и др.

При проведении диагностики появляется контрольный материал для полной оценки физических возможностей обучающихся. Педагог фиксирует следующее:

- какие изменения происходят у воспитанников в процессе обучения,
- как изменяется понимание ребенком учебных требований,
- в какой помощи педагога нуждается воспитанник.

Каждый обучающийся самостоятельно заводит дневник достижений и питания, где вместе с педагогом делает отметки о процессе физической подготовки и качественных изменениях образа жизни.

## **Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995 С.96100.
2. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
3. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
4. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21, 1993. -528 с.
5. Евтимов В. Йога: пер с болгарского. М.: Медицина, 1986.-208 с.
6. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.: Саттва, 1993. -416 с.
7. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
8. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурмейенская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2010

### **Для родителей:**

1. Айзенстайн Ч. Йога питания: За пределы диет и догм - к естественному образу жизни/ Перевод с англ.-М.: ООО Издательство «София», 2007. -240с.
2. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.
3. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
4. :: «Попурри», 2006. -240 с.
5. Сарасвати С.С. Асана Пранаяма Мудра Бандха. Перевод с англ. - К.: «София», 2000. - 272 с.
6. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986
7. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986
8. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. Очаповский - перевод, примечания, редакция.
9. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384

### **Для обучающихся:**

1. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997. -356 с.
2. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000.-176с.
3. Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009. -240с.
4. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007. -208с.

### **Интернет источники:**

- <http://rucont.ru/> -ЭБС Руконт
- <http://yogajournal.ru/>
- <http://www.all-yoga.ru/>
- <http://samopoznanie.ru/schools/yoga/>

## **Аннотация**

Программа «Оздоровительная йога» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на повышение уровня физического развития школьников, способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовных сил.

Важная особенность занятий - сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой, выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Занятия оздоровительной йогой снимают у детей мышечное напряжение, укрепляют иммунитет, улучшают осанку, помогает развить гибкость, координацию движений и избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, регулярные занятия повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.

Физические упражнения улучшают кровообращение, нормализуют работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний, способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению психики ребенка.

Программа адресована подросткам от 8 до 13 лет.

Срок освоения программы 1 месяц.

Занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут.

Количество детей в учебной группе не менее 10-ти и не более 18-ти человек.

## **Приложение 1**

### **Правила техники безопасности на занятиях для обучающихся по программе «Оздоровительная йога»**

К занятиям в зале допускаются дети, прошедшие инструктаж.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия в зале проводятся в спортивной одежде и в спортивной обуви с нескользкой подошвой (или просто в носочках).

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения.

Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма).

При посещении занятия необходимо снять украшения (колечки, длинные сережки, бусы, цепочки).

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Во время занятий нужно помнить о правильной осанке.

Занимаясь на занятиях, необходимо внимательно слушать инструкции педагога.

В случае плохого самочувствия, острой боли и головокружений необходимо обратиться к педагогу.

*Запрещается:*

- Пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами во время занятия.
- Громко разговаривать во время занятия.
- Использовать свои упражнения.
- Выходить из зала без разрешения педагога.
- Посещать занятия при плохом самочувствии.
- Есть во время занятия и употреблять любые напитки кроме воды.
- Вести видеосъемку занятия.

Простейшие правила безопасности при выполнении асан йоги:

- При занятиях дышите глубоко, непрерывно и ритмично через нос. Страйтесь не задерживать дыхание, поскольку это напрягает тело.
- Во всех позах сидите или стойте прямо. Чтобы тело приняло правильное положение, вытяните позвоночник. Вес тела должен быть распределен равномерно. Точно принимайте положение, указанное для каждой позы. Эта информация очень важна и позволяет получать максимальную пользу от занятия.
- Не пытайтесь форсировать растяжку. Стремление чрезмерно растянуть мышцы приводит к их рефлекторному сокращению (защитная реакция), а порой и к травмам.

## Приложение 2

### Индивидуальная диагностика тестовая карта обучающегося по программе «Оздоровительная йога»

Фамилия Имя обучающегося \_\_\_\_\_

Кол-во лет (возраст)

Дата проведения тестирования \_\_\_\_\_

№	Контрольное упражнение	Результат		
		Начало обучения	Конец обучения	Динамика
1	Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см			
2	Силовая выносливость мышц спины: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°, мин			
3	Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах, мин			
4	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги, мин			

Рекомендации \_\_\_\_\_

Комментарии \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

### Приложение 3

#### **Диагностика мотивации «Изучение удовлетворенности обучающихся качеством занятий» по программе «Оздоровительная йога»**

**Инструкция.** Обучающимся предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с содержанием текста по шкале (см. ниже):

- 4 - совершенно согласен;
- 3 - согласен;
- 2 - трудно сказать;
- 1 - не согласен;
- 0 - совершенно не согласен.

Свой выбор отметить знаком «+» в таблице.

#### **Утверждения**

**4 3 2 1 0**

Я иду на занятия йогой с радостью  
На занятиях у меня обычно хорошее настроение  
У меня есть любимая асана  
Я могу всегда свободно высказать свое мнение  
Мне созданы все условия для развития способностей  
Беседы дают много полезной информации о здоровом образе жизни  
Я скучаю по занятиям, когда их нет

**Обработка результатов.** Показателем удовлетворенности обучающихся качеством занятий (У) является частное от деления, где в числителе указывается общая сумма баллов ответов всех обучающихся, а в знаменателе произведение количества обучающихся на общее количество ответов (10). Например, общая сумма ответов 15 обучающихся составляет 420. Тогда  $420 : (15 \times 10) = 2,8$ . Полученный коэффициент соотносится с интервальной шкалой:

- 0-2,5 - низкий уровень удовлетворенности;
- 2,6-2,9 - средний уровень;
- 2,9 и выше - высокий уровень.

#### **Общие данные:**

Высокая степень - ... чел.  
Средняя степень - ... чел.  
Низкая степень - . чел.