

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» апреля 2024г.
Протокол №2



Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДДТ»
Караульщикова Л.Ю.
№ 100 И от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Йога для здоровья»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кодочигова Елена Алексеевна,
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Программа «Йога для здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на повышение уровня физического развития школьников, способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовных сил.

При разработке данной программы учитывалась специфика регионального компонента образовательного пространства городского округа Верхняя Пышма. В современном мире возникла необходимость укрепления здоровья ребёнка разными видами физкультурно-спортивной деятельности, поэтому родители (законные представители) в качестве приоритетной выдвигают проблему формирования здоровой и разносторонне-развитой личности.

В нашем регионе, климат резко континентальный, сильно загрязнена окружающая среда, поэтому данная программа направлена на активизацию работы внутренних органов, укрепление нервной системы и улучшение физического здоровья. Особенно полезна йога детям школьного возраста, ведь именно в это время закладываются основы физического и психического здоровья обучающихся. Занятия помогут укрепить организм и научат школьников умению приводить себя в спокойное состояние и быть более внимательными и сосредоточенными.

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. Поэтому содержание программы направлено на удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении физических и духовных сил.

Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку; помогает развить гибкость, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника,

таких как сколиоз. Кроме того, йога для здоровья повышает сопротивляемость различным заболеваниям, укрепляет юный организм, даёт выход для природной детской активности, поэтому она особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся, меньше устают). В подростковом возрасте занятия йогой помогут детям повысить самооценку, преодолеть неуверенность в своих силах, способствовать обретению физического и душевного равновесия.

Новизна программы. Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных комплексов упражнений - асан, которые оказывают большое влияние на развитие физических способностей и правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Регулярные занятия 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 своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от «мускульного панциря». Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по нескольким направлениям: улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения); координируют между собой все части тела; обучают ребенка делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд; приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим; увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек; учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

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

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 11-16 лет.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является наличие справки от врача о том, что ребенок может заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, а конкретно занятиями йогой.

При комплектовании групп учитывается возраст детей. Зачисление обучающихся на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия родителей (законных представителей). Учебная группа формируется наполняемостью не более 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся. В данном возрасте, 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. регулярные занятия помогут оздоровить и подготовить тело ребенка к более серьезным нагрузкам.

Индивидуальные особенности обучающихся. Программа «Йога для здоровья» доступна 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.

Объем общеразвивающей программы и общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы—288ч.

Срок освоения программы - 2 года, продолжительность образовательного процесса: 72 учебные недели - 18 учебных месяцев.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Стартовый уровень освоения программы. На первом этапе (сентябрь-декабрь) – обучающиеся выполняют упражнения йоги на физическом уровне, с контролем дыхания и концентрацией внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию. На втором этапе (январь-май) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. В каждой позе важно его правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, также включаются элементы для работы в парах или контактная йога.

Базовый уровень освоения программы. К освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела и энергетические центры (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). Система изучаемых упражнений дисциплинирует тело обучающихся, способствует развитию и совершенствованию факторов, необходимых для здорового образа жизни. Учебно-тренировочный материал наиболее полно развивает физические данные детей, укрепляет мышцы тела,

совершенствует подвижность суставно-связочного аппарата, формирует координацию обучающихся.

Форма обучения – очная.

Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов - педагогическое наблюдение, устный опрос, смотр и анализ упражнений, тестирование, викторина, открытые занятия, конкурсные программы.

Цель программы - формирования ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья организма ребенка средствами различных физических упражнений на занятиях йогой.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о жизненных принципах йоги и приемах укрепления и сохранения здоровья;
- формирование интереса к здоровому образу жизни и представлений о своем теле;
- формирование знаний о двигательных особенностях организма и о специальных упражнениях (асанах);
- обучение приемам правильного дыхания и самомассажа.

Развивающие:

- развитие физиологических и координационных навыков организма;
- развитие умений снимать мускульные зажимы и приводить в гармонию свою эмоционально-волевою сферу;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

- воспитание интереса к охране и укрепления своего здоровья;
- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание коммуникативных навыков, личностных качеств и проявления инициативы.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- формирование знаний о жизненных принципах йоги и приемах укрепления и сохранения здоровья;
- обучение приемам правильного дыхания и самомассажа.

Развивающие:

- развитие физиологических и координационных навыков организма;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

- воспитание интереса к охране и укрепления своего здоровья;
- воспитание коммуникативных навыков.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- формирование интереса к здоровому образу жизни и знаний о двигательных особенностях организма;
- формирование представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике.

Развивающие:

- развитие физиологических и координационных навыков организма;
- развитие умений снимать мускульные зажимы и приводить в гармонию свою эмоционально-волевою сферу.

Воспитательные:

- воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание личностных качеств и проявления инициативы.

Учебный (тематический) план
Стартовый уровень (обучающиеся 11-13 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	14	2	12	Педагогическое наблюдение
3	Комплекс упражнений «Общеукрепляющий»	16	3	13	Викторина
4	Комплекс упражнений «Путь воина»	18	3	15	Контрольные упражнения
5	Комплекс упражнений «Растяжение всего тела»	16	3	13	Устный опрос
6	Комплекс упражнений «Снятие стресса»	14	2	12	Открытое занятие
7	Комплекс упражнений «Красивая осанка. Укрепление спины»	18	3	15	Анализ контрольных заданий
8	Комплекс упражнений «Снятие усталости»	14	2	12	Педагогическое наблюдение
9	Комплекс упражнений «Повышение самооценки»	16	2	14	Тестирование
10	Комплекс упражнений «Волшебная йога»	14	1	13	Открытое занятие
11	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого:	144	24	124	

Содержание учебного (учебного) плана

Первый год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.)

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

Практика: Игра на знакомство. Анкетирование. Разминка. Упражнения для вертикальной стойки позвоночника.

Раздел 2. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу» (14ч.)

Теория: Семь жизненных принципов йоги Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья. Сон. Правильное питание. Белки. Чем рыба отличается от мяса. Жиры. Углеводы. Растительная клетчатка и вегетарианские продукты. Питьевой режим. Избыточный вес. Диета йогов. Секрет йогов. Правила питания в системе йоги.

Практика: Просмотр презентации. Обсуждение. 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». Повторение комплекса упражнений, но с другой ногой. Повторение цикла упражнений.

Раздел 3. Комплекс упражнений «Общеукрепляющий» (16ч.)

Теория: Секрет йогов. Основы анатомии и физиологии физических упражнений. Психическое здоровье. Полезные советы для жизни и сохранения здоровья. Механизмы саморегуляции организма. Терморегуляция. Буферные системы.

Практика: 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 «Плуга», 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». Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 4. Комплекс упражнений «Путь воина» (18ч.)

Теория: Направления и системы учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма Культурное наследие Индии. Тапас и оджас. Их место в системе учения йоги.

Практика: 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». Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 5. Комплекс упражнений «Растяжение всего тела» (16ч.)

Теория: Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Органы чувств. Формирование обонятельного образа. Как мы ощущаем запах. Обонятельная память. Уход за носовой полостью и лобными пазухами по системе йоги. Как мы слышим. Физиологическая роль верхних центров слуховой системы. Уход за ушами (карна). Орган зрения. Перенапряжение глаз.

Практика: 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». Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 6. Комплекс упражнений «Снятие стресса» (14ч.)

Теория: Эмоции человека или учимся контролировать эмоции. Методы релаксации, концентрации и медитации. Откуда слезы, зачем они? Эволюция эмоционального восприятия. Можно ли плакать без слез? Стресс и эмоциональная лабильность. Степени состояния напряжения. Среда, в которой распространяются мысли. Концентрация. Концентрация на чакрах. Паньча-дхарана (пятиричная концентрация). Концентрация на солнечном сплетении. Приемы выполнения концентрации на солнечном сплетении. Медитация. Виды медитации. Двадцать советов по медитации. Самадхи. Мысль – архитектор судьбы.

Практика: Упражнение «Внутренняя улыбка». Полное йоговское дыхание. Асаны: поза «Героя лицом вниз», наклон вперед 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. Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 7. Комплекс упражнений «Красивая осанка. Укрепление спины» (18ч.)

Теория: Приемы сохранения и укрепления здоровья - зрение и осанка.

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

Раздел 8. Комплекс упражнений «Снятие усталости» (14ч.)

Теория: Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи. Понятие «крिया» и ее место в практике йоги. Бандхи (замки). Диафрагма – неутомимый массажист. Роль диафрагмы в дыхании. Управление дыханием.

Практика: Обсуждение теории. 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». Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 9. Комплекс упражнений «Повышение самооценки» (16ч.)

Теория: Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы йога и жизненная энергия. Семь чакр. Функции чакр. Энергетические каналы.). Жизненная энергия и гигиена нравственности в йоге.

Практика: Упражнение «Внутренняя улыбка». Игра «Скульптура» - овладение мышцами лица, рук, ног и снятие мышечного напряжения. Разбивка на пары - один - скульптор, другой - скульптура. Задание - скульптор лепит из «глины» скульптуру: человека, который ничего не боится; который всем доволен; который выполнит сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать педагог, или сами обучающиеся. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры - обсуждение. Дыхательные упражнения - «Дыхание правой ноздрей». Асаны: поза «Вытянутого треугольника», поз «Бокового вытянутого

треугольника», поза «Собаки мордой вниз», поз «Героя Ш», 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.

Раздел 10. Комплекс упражнений «Волшебная йога» (14ч.)

Теория: Йога и современная наука. Влияние психики на состояние здоровья. Йога и эмоциональная жизнь человека. Правила брюшного дыхания.

Практика: Брюшное дыхание. 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. Выполнение комплекса упражнений несколько раз.

Раздел 11. Итоговое занятие (2ч.)

Практика: Подведение итогов за год. Самооценка - итоговая диагностика. Праздничная программа.

Планируемые результаты

Предметные:

- наличие представлений о своем теле, жизненных принципах йоги и приемах укрепления и сохранения здоровья;
- наличие знаний о специальных упражнениях (асанах);
- наличие достаточного уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- проявление интереса к охране и укреплению здоровья;
- овладение приемами правильного дыхания и самомассажа;
- проявление творческой, познавательной и созидательной активности.

Метапредметные:

Интеллектуальные:

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи;
- понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата;
- осуществление контроля по результату и по способу действия.

Коммуникативные:

- приобретение навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- приобретение коммуникативных навыков группового взаимодействия.

Учебно-организационные:

- умение работать с информацией;
- умение пользоваться инструкциями;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить логические, рассуждения, умозаключения и выводы.

Личностные:

- наличие готовности и способности к гармоническому физическому развитию;
- наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в разных видах деятельности;
- проявление критичности мышления, умений распознавать логически некорректные высказывания;
- соблюдение правил безопасности и принципов жизнедеятельности;
- проявление личностных качеств (целеустремленность, ответственность).

Учебный (тематический) план
Стартовый уровень (обучающиеся 14-16 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Комплекс упражнений по системе «Хатха-йога»	18	2	16	Педагогическое наблюдение
3	Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	12	1	11	Смотр упражнений
4	Комплекс упражнений «Общеукрепляющий»	14	1	13	Устный опрос
5	Комплекс упражнений «Путь воина»	16	1	15	Викторина
6	Комплекс упражнений «Растяжение мышц тела»	14	1	13	Контрольные упражнения
7	Комплекс упражнений «Снятие стресса»	12	1	11	Тестирование
8	Комплекс упражнений «Красивая осанка. Укрепление спины»	16	1	15	Открытое занятие
9	Комплекс упражнений «Снятие усталости»	12	1	11	Педагогическое наблюдение
10	Комплекс упражнений «Повышение самооценки»	14	1	13	Анализ контрольных заданий
11	Комплекс упражнений «Ежедневная йога»	12	1	11	Открытое занятие
12	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого:	144	12	132	

Содержание учебного (учебного) плана Второй год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Введение в программу. Цели и задачи второго года обучения по программе. Общие требования безопасности на занятиях, правила поведения. Режим занятий. Техника безопасности и правила поведения.

Практика: Презентация. Разминка. Упражнения для вертикальной стойки позвоночника. Викторина.

Раздел 2. Комплекс упражнений по системе «Хатха-йога» (18ч.)

Теория: Инstrukция по выполнению комплекса упражнений.

Практика: Презентация основных асан. Брюшное дыхание. Дыхание «Ха». Выполнение асан: поза «Благородного человека», «Солнечная» поза, поза «Мельницы», поза «Мостика», поза «Трости», поза «Лебедя», поза «Горы», поза «Ростка», поза «Плуга», поза «Сеятеля», поза «Бабочки», поза «Кузнечика», поза «Лягушки, поза «Дерева», поза «Стульчика», позы «Сердитой и доброй кошки», поза «Сон героя», поза «Птица», поза «Воина», поза «Треугольника», поза «Замка», поза «Верблюда», поза «Ребенка», поза «Черепахи», «Божественная» поза, поза «Пальма», поза «Куклы», поза «Аиста», поза «Свечи», поза «Орла», поза «Расслабления».

Раздел 3. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу» (12ч.)

Теория: Семь жизненных принципов йоги для сохранения здоровья.

Практика: Презентация. Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. 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.

Раздел 4. Комплекс упражнений «Общеукрепляющий» (14ч.)

Теория: Секреты йогов. Полезные советы для жизни и сохранения здоровья. Механизмы саморегуляции организма. Терморегуляция. Буферные системы.

Практика: Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. 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 «Плуга», 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».

Раздел 5. Комплекс упражнений «Путь воина» (16ч.)

Теория: Тапас и оджас, их место в системе учения йоги.

Практика: Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. 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.

Раздел 6. Комплекс упражнений «Растяжение всего тела» (14ч.)

Теория: Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность.

Практика: Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. 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 «Ганцовщицы», расслабляющее скручивание, поза «Мост», поза «Запада», растягивание боков, поза «Верблюда», поза «Кролика», поза «Рыбы», поза «Спящего».

Раздел 7. Комплекс упражнений «Снятие стресса» (12ч.)

Теория: Стресс и эмоциональная лабильность. Степени состояния напряжения. Концентрация. Медитация. Мысль – архитектор судьбы.

Практика: Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. Упражнение «Внутренняя улыбка». Полное йоговское дыхание. Выполнение асан: 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.

Раздел 8. Комплекс упражнений «Красивая осанка. Укрепление спины» (16ч.)

Теория: Приемы сохранения и укрепления здоровья. Зрение и осанка.

Практика: Гимнастика для глаз - «Тратака». Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. Выполнение асан: 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».

Раздел 9. Комплекс упражнений «Снятие усталости» (12ч.)

Теория: Роль диафрагмы в дыхании. Управление дыханием.

Практика: Обсуждение теории. 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». Выполнение комплекса упражнений в обратном порядке, начиная с последнего упражнения.

Раздел 10. Комплекс упражнений «Повышение самооценки» (14ч.)

Теория: Энергетические каналы йога, жизненная энергия и гигиена нравственности.

Практика: 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 ноздрей». 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.

Раздел 11. Комплекс упражнений «Ежедневная йога» (12ч.)

Теория: Влияние занятий йогой на психику человека и на состояние его здоровья.

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»), поза «Русалочка», «Мост Тролля» (поза «Моста»), «Волшебный сон» (релаксация).

Раздел 11. Итоговое занятие (2ч.)

Практика: Подведение итогов года. Самооценка. Итоговая диагностика. Праздничная программа.

Планируемые результаты

Предметные:

- наличие представлений о своем теле и о оздоровительной гимнастике;
- наличие знаний о жизненных принципах йоги и приемах укрепления и сохранения здоровья;
- проявление физиологических и координационных навыков организма;
- наличие достаточного уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- наличие умений снимать мускульные зажимы и приводить в гармонию свою эмоционально-волевою сферу;
- проявление интереса к здоровому образу жизни и знаний о двигательных особенностях организма;
- овладение приемами правильного дыхания и самомассажа;
- проявление творческой, познавательной и созидательной активности.

Метапредметные:

Интеллектуальные:

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- адекватная оценка правильности выполнения учебной задачи;
- понимание последовательности действий и соответствующего им конечного результата;

— осуществление контроля по результату и по способу действия.

Коммуникативные:

— приобретение навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;

— приобретение коммуникационных навыков группового взаимодействия, развития его форм посредством;

Учебно-организационные:

— умение работать с информацией;

— умение пользоваться инструкциями;

— умение устанавливать причинно-следственные связи;

— умение строить логические, рассуждения, умозаключения и выводы.

Личностные:

— наличие готовности и способности к гармоническому физическому развитию;

— наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

— проявление критичности мышления, умений распознавать логически некорректные высказывания;

— соблюдение правил безопасности и принципы жизнедеятельности;

— проявление позитивного отношения к здоровому образу жизни;

— проявление личностных качеств и инициативы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1	01.09-31.12	16 нед.	01.01.-08.01	09.01-31.05	20 нед.	01.06-31.08	36 нед.
2	01.09-31.12	16 нед.	01.01.-08.01	09.01-31.05	20 нед.	01.06-31.08	36 нед.

Принципы построения программы:

- *системность* – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- *преемственность* – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- *возрастное соответствие* – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- *деятельностный принцип* – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- *здоровьесберегающий принцип* – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности;
- *принцип 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 теоретический курс о йоге с использованием различных развивающих видеоматериалов.

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;
- моторная плотность занятий составляет около 100%;
- темп музыкального сопровождения определяет темп занятия, что позволяет педагогу направить педагогические усилия на решение педагогических задач;
- развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

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. Бокатовой.

Методы обучения

- *Фронтальный метод* - используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
- *Структурный метод* - последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- *Комбинированный метод* - позволяет сочетать несколько поз и асан, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- *Повторный метод* - выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию.
- *Круговой метод* - работа с повтором комплекса упражнений.
- *Игровой метод* - задания, выполняемые с целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
- *Тестовый метод* - задания выполняются в форме тестовых заданий с целью выявления результатов обучения, мобилизации скрытых резервных возможностей, повышения мотивации к совершенствованию своих физических данных.
- *Контрольный метод* - 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 «Классно быть здоровым»;
- психологический тренинг;
- 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.

Структура занятия

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения. Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

I. Вводная часть (5 минут).

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»
2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.
3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (30 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для мышц живота;
 - для мышц спины путем наклона вперед;
 - для укрепления мышц ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения и игры.
4. Гимнастика для глаз.
5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка).
6. Беседы.

III. Заключительная часть (5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Упражнения, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы обучающихся).

Материально-техническое обеспечение:

- Просторная учебная аудитория.
- Пенополиуретановые коврики.
- Пропосы (специальные ремни).
- Палки гимнастические.
- Скамейки гимнастические.

Информационное обеспечение:

- Учебные и методические пособия (сборники упражнений).

- Наглядные пособия (плакаты, картинки).
- Справочники, иллюстрации.
- Магнитофон (сборник музыкальных композиций).
- Videотека.

Педагогические кадры

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям к квалификации по должности «Педагог дополнительного образования», имеющий первую категорию с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми школьного возраста.

Педагог, реализующему данную программу, имеет знания в области физкультуры и спорта и преподавания хата-йоги.

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.

Промежуточный контроль - открытое занятие, тестирование.

Итоговый контроль - диагностика.

Обязательно предусмотрен: педагогический контроль физического состояния обучающихся, самоконтроль.

Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способностей 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 «пред умение», когда уже сформировано определённое представление о позах, но они выполняются обучающимися с грубыми ошибками, искажающими технику асан.

Оценочные материалы. В программе 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 обучающихся в процессе обучения, как изменяется понимание ребенком учебных требований, в какой помощи педагога нуждается обучающийся.

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

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки, выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется

	прямыми ногами	
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено, держать 20 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой, держать 20 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра	Оценивается в килограммах

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
5. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
6. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагогов:

1. Казин Э. М., Лурье С. Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.- С.96-100.
2. Тетерников Л. И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99.
3. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384.
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. Малахов Г. П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК Комплект,1997. - 356 с.
8. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007. -208с.
9. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
10. Как проектировать универсальные учебные действия. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурмеенская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Правдина Н. Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
3. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.

4. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. М.: Ника – центр, 2006.

Интернет- источники:

1. Центр йоги Золотой Лотос: [электронный ресурс] // URL: <https://www.youtube.com/channel/UCKAb-E0ihXtbg7zRNpsKn8g>
2. Йога для начинающих: [электронный ресурс] // URL: <https://www.youtube.com/c/imaginedance>
3. Наглядная йога: [электронный ресурс] // URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/14/18/92.pdf>
4. 15 видов йоги: [электронный ресурс] // URL: <https://fit2u.ru/articles/vidy-jogi>
5. Йога журнал: [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/yogajournal>
6. Активный отдых с равновесием: [электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/yogajournal/-aktivnyi-otdyh-s-ravnovesiem-62daac36ebe438762b16ffd8?&>

**Правила техники безопасности на занятиях для обучающихся
по программе «Йога для здоровья»**

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. Старайтесь 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.

Индивидуальная диагностика
тестовая карта обучающегося
по программе «Йога для здоровья»

Фамилия Имя обучающегося _____

Кол-во лет (возраст) _____

Дата проведения тестирования _____

Начало года (дата) _____

Конец года (дата) _____

№	Контрольное упражнение	Результат		
		Начало года	Конец года	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 _____

Диагностика мотивации
«Изучение удовлетворенности обучающихся качеством занятий»
по программе «Йога для здоровья»

Инструкция. Обучающимся предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 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 йогой у меня обычно хорошее настроение
 - В нашей студии хороший очень хороший педагог
 - К педагогу можно обратиться за советом в трудной жизненной ситуации
 - У меня есть любимая асана
 - В учебной группе я могу всегда свободно высказать свое мнение
 - Я считаю, что в студии созданы все условия для развития моих способностей
 - У меня есть любимые комплексы физических упражнений
 - Я считаю, что педагог грамотно проводит занятия и дает много полезной информации о здоровом образе жизни
 - Я скучаю по занятиям, когда у нас каникулы или выходные от учебы дни

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 обучающихся занятиями йогой в студии;
- 2,6–2,9 – средний уровень;
- 2,9 и выше – высокий уровень.

Общие данные:

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

Комплексы статических упражнений:

Диафрагмальное (брюшное) дыхание

Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение

Поза «Дерево» – 2 вариант

Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.

Поза «Алмаз» – 2 вариант

Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет Дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Поза «Верблюд»

Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.

Поза «Стрекозы»

Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания

Поза «Гадасана»

Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Поза «Кузнечик»

Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу.

Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.

Поза «Кувшинка»

Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат

Поза «Орел»

Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.

Поза «Сова»

Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.

Полное расслабление

Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно

Солнечная поза

Встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

Поза «Мельница»:

Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.

Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.

Поза «Трость»

Лежа на спине, глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.

Поза «Лебедя»

Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носочки. Обратит внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.

Поза «Горы»

Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком “з-з-з-з”. Из позы “Алмаз” поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.

Поза «Плуг»

Опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище и ноги.

Поза «Сеятель»

Ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.

Поза «Бабочки»

Глубокий вдох, выдох со звуком “ж-ж-ж-ж”. Сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны.

Поза «Кузнечика»

Исходное положение как в позе “Змея”, но руки следует положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу.

Поза «Лягушки»

Лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогибать спину, используя руки, пока голова не окажется на ступнях.

Поза «Дерево»

Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с мягким звуком “ха”. Вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова прямо.

Поза «Стульчик»

Из положения стоя, медленно присесть до положения стульчика, руки вытянуты вперед.

Поза «Сон героя»

Лежа в позе “Рыба”, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.

Поза «Зародыша»

Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Угла»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

Поза «Ребёнка»

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кошки»

Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

Поза «Сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

Поза «Бриллианта» (вариант 1)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Горы»

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Дерева» (вариант 1)

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Льва»

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперед и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

Поза «детеныш кобры»

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

«Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте виз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед.

Действие: укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 – 6 сек).

Поза «Головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

Поза «черепеха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и **сказать «привет».**

Поза «Бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклонится вперед. *«бабочка уснула».*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025