

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 02.05.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО
районный детско-юношеский центр»
Приказ от 02.05.2023 № 803



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:
Лиханова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования;
Шульмина Екатерина Александровна,
методист

Тосно
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детская йога» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый (общекультурный, ознакомительный).

Актуальность программы:

В школах дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, дополнительное укрепление здоровья детей на занятиях по программе «Детская йога» является целесообразным для решения данных задач. Сочетание психофизических упражнений, упражнений для развития мелкой моторики, психогимнастики, упражнений на развитие эмоциональной сферы и способности к рефлексии, релаксации помогут укрепить организм, научат собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

Йога, адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками, что облегчает физическую нагрузку, которая, в соответствии с решениями поставленных задач, бывает достаточно сильной. Во время занятий активно используется музыка – песни из популярных мультфильмов, классическая музыка, релаксационная.

Обсуждение чувств, возникающих во время выполнения тех или иных психофизических упражнений способствует развитию вербальных способностей ребёнка и обучает распознаванию своих чувств, помогает проанализировать их.

Занятия йогой действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом, повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. Регулярные тренировки по йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния - неперемное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Отличительной особенностью данной программы является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье. В программе обоснованы принципы подготовки воспитанников в Хатха-йоги: принцип физической подготовки, постепенного наращивания нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности физических нагрузок, принцип восьмиступенчатой йоги Патанджали, составляющих основу Хатха-йоги; достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Программа трактует данный курс как дисциплину, направленную с одной стороны, на формирование теоретической базы, с другой – на овладение конкретными навыками в области физической культуры.

Программа отличается **новизной** в части разработки методик специальной технической подготовленности, показывающих динамику становления обучающегося.

Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков воспитанников, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

Адресат программы: дети 7-11 лет.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Прививать интерес к регулярным занятиям.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Способствовать осознанному выбору здоровьесберегающей модели поведения.
- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитывать нравственные качества (честность, доброжелательность, сострадание).

Развивающие:

- Развивать качества, необходимые в практике йоги (гибкость, выносливость, терпение, концентрация внимания); развивать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию психических процессов (внимание, память, речь, воображение).
- Познакомить с основными знаниями о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося, сформировать правильную осанку.
- Обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Способствовать эстетическому развитию личности.
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.
- Сформировать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, силу воли, эмоциональную уравновешенность, дисциплину, уверенность в себе.

Обучающие:

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Обучить навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
- Познакомить с основами философии.
- Обучить методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).
- Привить навык самостоятельных занятий.
- Обучить способам и приемам укрепления и сохранения собственного здоровья.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога,

проговаривать последовательность действий на занятии;

- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану;
- воспринимать прекрасное в искусстве и жизни;
- отстаивать свою позицию, правильно формулировать свою мысль.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы общей и специальной физической подготовки для детей;
- навыки дисциплины и аккуратности;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основы философии и историю развития йоги в мире, в России;
- название терминов, используемых на начальном уровне практики йоги.

Будут уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- соблюдать технику безопасности;
- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, развивающими осанку и гибкость;
- самостоятельно поддерживать своё эмоциональное и физическое здоровье (растяжка, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксация);
- различать характер музыки, темп, ритм.

Способы определения результативности

Для отслеживания результативности применяются текущий контроль по разделам программы, промежуточная аттестация – раз в полугодие и итоговый контроль – по завершению занятий по программе в конце учебного года.

Методы и формы отслеживания усвоения содержания программы:

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

- Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.
- Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан.
- Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки на других занятиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Возраст обучающихся: 7- 11 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются желающие, с ограничением по здоровью.

Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком.

Возможно корректировка содержания программы в зависимости от контингента учащихся и их индивидуальных способностей.

Количество детей в группе: не менее 15 человек,

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов: 72 академических часа.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- рассказ;
- опрос;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- сдача по теоретической части и выполнение комплекса асан.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал: оборудованный, светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
2. Раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
3. Музыкальная колонка для прослушивания детской и классической музыки

Для каждого ребенка:

1. Коврик для йоги;
2. Блока для йоги;
3. «Массажные» цветные мячики;
4. Ортопедический коврик «Камушки»
5. Мяч
6. Скакалка
7. Обруч
8. Гимнастическая палка

Дидактические материалы:

1. Обучающие карточки;
2. Иллюстрации.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.					
1.	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Собеседование
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	1	-	1	Беседа, наблюдение
3.	Краткие сведения об организме человека.	1	1	-	Беседа, наблюдение
4.	Гигиена и закаливание.	1	1	-	Беседа, наблюдение
5.	Режим и питание.	1	1	-	Беседа, наблюдение
6.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	1	-	1	Беседа, наблюдение
	Итого	6	4	2	
Раздел 2. Введение в йогу.					
7.	История и развитие йоги в мире, в России.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
8.	Дыхание и асаны.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
9.	Природа и йога.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
10.	Сказочная йога.	8	1	7	Рассказ, наблюдение
	Итого	14	4	10	
Раздел 3. Детская йога.					
11.	Суставная гимнастика.	3	1	2	Беседа, наблюдение
12.	Восемь ступеней йоги.	1	1	-	Беседа, наблюдение
13.	Развитие осанки и гибкости.	4	1	3	Беседа, наблюдение
14.	Развитие выносливости.	4	1	3	Беседа, наблюдение
15.	Развитие равновесия.	4	1	3	Беседа, наблюдение
16.	Комплекс «Танец Солнцу».	4	-	4	Наблюдение
17.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	-	1	Наблюдение, анализ
	Итого	21	5	16	
Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ.					
18.	Методы релаксации.	3	1	2	Рассказ, наблюдение
19.	Техники медитации.	3	1	2	Беседа, наблюдение
20.	Общеразвивающие упражнения и йога.	6	1	5	Опрос, наблюдение

21.	Основы самомассажа.	2	1	1	Рассказ, наблюдение
22.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога.	6	1	5	Беседа, наблюдение
23.	Комплексы асан.	6	1	5	Беседа, наблюдение
24.	Комплекс «Путь Воина».	3	-	3	Наблюдение
25.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	1	-	Наблюдение, анализ, опрос
26.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	-	1	Наблюдение, открытый урок
	Итого	31	7	24	
	Всего за год	72	20	52	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Детская йога*»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	72	72	2 раза в неделю по 1 академ. часу, за исключением праздничных дней

Содержание рабочей программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию прочных навыков, приучает обучающихся к специфике предмета, терминологии, нагрузкам.

На занятиях беседы занимают 5-10 минут в формате диалога с детьми; игры – 10-15 минут; медитации/пранаяма – 5-10 минут; разминка/суставная гимнастика – 5-7 минут; основная часть – 15-20 минут; расслабление – 3-5 минут. Смена видов деятельности, способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление. Беседы и игры могут как чередоваться, так и объединяться в соответствии с общей тематикой.

Раздел 1. Физическая культура – основа укрепления здоровья человека. (6 часов)

Тема 1. Введение. Техника безопасности. (1 час)

Теория: Знакомство с группой детей. Ознакомление с программой обучения. Беседа «Что такое йога. Йога для нашего здоровья». Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Практика: Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.

Тема 2. Физическое развитие и здоровье человека. (1 час)

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 3. Краткие сведения об организме человека. (1 час)

Теория: Основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Практика: Разминка. Подвижные игры на координацию движений.

Тема 4. Гигиена и закаливание. (1 час)

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика заболеваемости и травматизма. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 5. Режим и питание. (1 час)

Теория: Правильный режим дня. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Практика: Разминка. Подвижные игры.

Тема 6. Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля. (1 час)

Теория: Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: Отработка различных вариантов разминки и зарядки. Подвижные игры.

Раздел 2. Введение в йогу. (14 часов)

Тема 7.1 История и развитие йоги в мире, в России. (1 час)

Теория: Что такое йога. История развития йоги в мире и в России. Этапы занятий и их последовательность.

Практика: Построение. Разминка. Отработка на практике этапов занятия и их последовательность.

Тема 7.2 История и развитие йоги в мире, в России. (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Повторение этапов занятия и их последовательность. Выполнение асан в игровой форме.

Тема 8.1 Дыхание и асаны. (1 час)

Теория: Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Сердечно сосудистая система. Значение дыхания в упражнениях йоги. Техники дыхания. Что такое асаны.

Практика: Разминка. Выполнение простых дыхательных техник. Игра «Мое тело».

Тема 8.2 Дыхание и асаны (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Выполнение дыхательных техник. Выполнение асан в игровой форме. Расслабление.

Тема 9.1 Природа и йога (1 час)

Теория: Взаимосвязь природы и йоги. Наблюдения за окружающим миром. Беседа о поведении домашних животных.

Практика: Разминка. Игра «Имитация движений животных». Расслабление.

Тема 9.2 Природа и йога(продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Игра «Имитация движений животных». Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Расслабление.

Тема 10.1 Сказочная йога. (1 час)

Теория: Беседа «Что такое – мир? Как жить в Мире?». Сказка «Поза Дерева».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Дерева». Расслабление.

Тема 10.2 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Учусь общаться». Сказка «Поза Собаки».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Собаки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Тема 10.3 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Сказка «Поза Горы».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Горы». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Тема 10.4 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Уважение». Сказка «Поза Рыбки».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Рыбки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Тема 10.5 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Ответственность». Сказка «Поза Мостика».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Мостика». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Тема 10.6 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Сотрудничество». Сказка «Поза Сфинкса».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Игра «Сотрудничество». Выполнение «позы Сфинкса». Расслабление.

Тема 10.7 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Честность». Сказка «Поза Полумесяца».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Полумесяца». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Тема 10.8 Сказочная йога (продолжение). (1 час)

Теория: Беседа «Скромность». Сказка «Поза Зайки».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение «позы Зайки». Повторение пройденных асан. Расслабление.

Раздел 3. Детская йога. (21 час)

Тема 11.1 Суставная гимнастика. (1 час)

Теория: Костная система и её функции. Суставы и их функция. Роль суставной гимнастики в жизни человека в утреннее время. Беседа «Как сохранить зрение».

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Подвижные игры. Расслабление.

Тема 11.2 Суставная гимнастика (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Гимнастика для глаз. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 11.3 Суставная гимнастика (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Составление индивидуального комплекса суставной гимнастики для самостоятельного выполнения. Игра «Благодарность». Расслабление.

Тема 12. Восемь ступеней йоги. (1 час)

Теория: История возникновения восьмиступенчатой йоги Патанджали (Приложение 3). Последовательность 8 ступеней йоги. Принципы ступеней Ямы и Ниямы.

Практика: Разминка. Игра «Прикосновение добра». Расслабление.

Тема 13.1 Развитие осанки и гибкости. (1 час)

Теория: Важность здоровой осанки в организме человека. Способы поддержания здоровой осанки. Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.

Практика: Разминка. Пранаяма. Выполнение асан на гибкость. Упражнения на вытяжение мышц спины, грудных мышц и плечевого пояса. Расслабление

Тема 13.2 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Асаны на растяжку мышц ног, рук, спины. Упражнения на растяжку задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Игра «Развитие интуиции». Расслабление.

Тема 13.3 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Асаны на растяжку мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Игра «Как научиться летать». Расслабление.

Тема 13.4 Развитие осанки и гибкости (продолжение). (1 час)

Практика: Суставная гимнастика. Асаны на растяжку мышц ног, рук, спины. Пранаяма. Расслабление.

Тема 14.1 Развитие выносливости. (1 час)

Теория: Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. С помощью йоги отлично укрепляется не только выносливость организма, но и развиваются личностные качества, такие как сила воли, терпение, смирение.

Практика: Разминка. Пранаяма. Динамичные упражнения на выносливость. Расслабление.

Тема 14.2 Развитие выносливости (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Динамичные упражнения на выносливость. Расслабление.

Тема 14.3 Развитие выносливости (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Расслабление.

Тема 14.4 Развитие выносливости (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на выносливость, табата. Расслабление.

Тема 15.1 Развитие равновесия. (1 час)

Теория: Развитие равновесия позволяет удерживать устойчивое положение тела в пространстве. Это развивает координацию, а также чувство внутреннего баланса, уверенности в себе, концентрацию внимания.

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 15.2 Развитие равновесия (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 15.3 Развитие равновесия (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение балансовых асан. Расслабление.

Тема 15.4 Развитие равновесия (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Асаны на развитие баланса. Расслабление.

Тема 16.1 Комплекс «Танец Солнцу». (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение асан входящих в комплекс «Танец Солнцу» (Приложение 1). Расслабление.

Тема 16.2 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Изучение последовательности выполнения комплекса «Танец Солнцу» (Приложение 1). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 16.3 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Применение дыхания в комплексе «Танец Солнцу» (Приложение 1). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 16.4 Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Закрепление изученного комплекса «Танец Солнцу». (Приложение 1). Расслабление.

Тема 17.1 Промежуточная аттестация. (1 час)

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Практика: Разминка. Групповая аттестация комплекса «Танец Солнцу». Расслабление.

Раздел 4. Комплексы йоги. ОРУ. (34 часа)

Тема 18.1 Методы релаксации. (1 час)

Теория: Роль техник расслабления в современном мире. Применяемые методы расслабления в йоге: дыхание, медитация, Шавасана.

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 18.2 Методы релаксации (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабляющие дыхательные техники. Шавасана.

Тема 18.3 Методы релаксации (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабляющие дыхательные техники. Шавасана.

Тема 19.1 Техники медитации (1 час)

Теория: Роль медитации в современном мире. Виды медитации.

Практика: Разминка. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Медитация «Кто Я». Расслабление.

Тема 19.2 Техники медитации (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Беседа «Эмоциональные состояния человека». Медитация.

Тема 19.3 Техники медитации (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение асан. Расслабление. Медитация «Как изменить настроение».

Тема 20.1 Общеразвивающие упражнения и йога. (1 час)

Теория: Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

Практика: Разминка. Пранаяма. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.). Подвижная игра.

Тема 20.2 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Комплекс асан. Медитация «Любовь». Расслабление.

Тема 20.3 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка. Подвижная игра.

Тема 20.4 Общеразвивающие упражнения и йога(продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Акробатика: стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения). Выполнение комплекса асан. Медитация «Визуализация». Расслабление.

Тема 20.5 Общеразвивающие упражнения и йога(продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Акробатика: кувырки (вперед, назад), колесо. Медитация «Дерево беспокойства». Расслабление.

Тема 20.6 Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Акробатика: поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения. Медитация-игра «Мандала». Расслабление.

Тема 21.1 Основы самомассажа. (1 час)

Теория: Самомассаж – это воздействие приёмов массажа на самого себя. Его можно применять и с помощью аппаратных методик. Виды самомассажа. Инструменты для самомассажа.

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Самомассаж мячиками. Медитация «Смирение». Расслабление.

Тема 21.2 Основы самомассажа (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Самомассаж стоп. Выполнение комплекса асан. Медитация «Терпение». Расслабление.

Тема 22.1 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (1 час)

Теория: Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом. На занятиях будут использоваться основные гимнастические предметы: мяч, скакалка, обруч.

Практика: Разминка. Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Подвижная игра. Расслабление.

Тема 22.2 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. ОРУ с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Выполнение асан. Медитация «Простота». Расслабление.

Тема 22.3 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Выполнение асан. Расслабление.

Тема 22.4 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Комплекс ОРУ. Выполнение асан. Медитация на предмет. Расслабление.

Тема 22.5 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Комплекс ОРУ. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 22.6 Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Комплекс ОРУ. Выполнение асан. Расслабление.

Тема 23.1 Комплексы асан. (1 час)

Теория: Комплекс асан – это сочетание нескольких асан, направленных на работу со всем телом комплексно или с отдельной группой мышц для решения конкретной задачи.

Практика: Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение силового комплекса асан. Расслабление.

Тема 23.2 Комплексы асан (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на вытяжение позвоночника. Расслабление.

Тема 23.3 Комплексы асан (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие грудного отдела и плечевых суставов. Расслабление.

Тема 23.4 Комплексы асан (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан - табата. Расслабление.

Тема 23.5 Комплексы асан (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение динамического комплекса асан для всего тела. Расслабление.

Тема 23.6 Комплексы асан (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Суставная гимнастика. Выполнение комплекса асан на раскрытие тазобедренных суставов. Расслабление.

Тема 24.1 Комплекс «Путь Воина». (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Разминка. Изучение асан входящих в комплекс «Путь Воина». Расслабление.

Тема 24.2 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Разминка. Изучение последовательности выполнения комплекса «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Тема 24.3 Комплекс «Путь Воина» (продолжение). (1 час)

Практика: Разминка. Пранаяма. Разминка. Применение дыхания в комплексе «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление. Медитация.

Тема 25. Итоговое контроль. (1 час)

Теория: Опрос по изученному материалу. Анализ знаний обучающихся.

Практика: Разминка. Закрепление комплекса асан «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Тема 26. Итоговое занятие. (1 час)

Практика: Открытый урок. Разминка. Групповое выполнение комплекса асан «Путь Воина» (Приложение 2). Расслабление.

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Детская йога*

Группа № 1 год обучения

Расписание: _____

Педагог дополнительного образования: *Лиханова Елена Александровна*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Введение. Техника безопасности	1	Теория	Собеседование		
2.	Физическое развитие и здоровье человека.	1	Практика	Беседа, наблюдение		
3.	Краткие сведения об организме человека.	1	Теория	Беседа, наблюдение		
4.	Гигиена и закаливание.	1	Теория	Беседа, наблюдение		
5.	Режим и питание.	1	Теория	Беседа, наблюдение		
6.	Первая помощь. Основы контроля и самоконтроля.	1	Практика	Беседа, наблюдение		
7.	История и развитие йоги в мире, в России.	1	Теория	Рассказ		
8.	История и развитие йоги в мире, в России (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
9.	Дыхание и асаны.	1	Теория	Рассказ		
10.	Дыхание и асаны (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
11.	Природа и йога.	1	Теория	Рассказ		
12.	Природа и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
13.	Сказочная йога.	1	Теория	Рассказ		
14.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
15.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
16.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
17.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
18.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
19.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
20.	Сказочная йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
21.	Суставная гимнастика.	1	Теория	Беседа		
22.	Суставная гимнастика (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
23.	Суставная гимнастика (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
24.	Восемь ступеней йоги.	1	Теория	Беседа		
25.	Развитие осанки и гибкости.	1	Теория	Беседа		
26.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
27.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
28.	Развитие осанки и гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
29.	Развитие выносливости.	1	Теория	Беседа		
30.	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
31.	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
32.	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
33.	Развитие равновесия.	1	Теория	Беседа		
34.	Развитие равновесия (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
35.	Развитие равновесия (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
36.	Развитие равновесия (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
37.	Комплекс «Танец Солнцу».	1	Практика	Наблюдение		
38.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
39.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
40.	Комплекс «Танец Солнцу» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
41.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Практика	Наблюдение, анализ		
42.	Методы релаксации.	1	Теория	Рассказ		
43.	Методы релаксации (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
44.	Методы релаксации (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
45.	Техники медитации.	1	Теория	Беседа		
46.	Техники медитации (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
47.	Техники медитации (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
48.	Общеразвивающие упражнения и йога.	1	Теория	Опрос		
49.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
50.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
51.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
52.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
53.	Общеразвивающие упражнения и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
54.	Основы самомассажа.	1	Теория	Рассказ		
55.	Основы самомассажа (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
56.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога.	1	Теория	Беседа		
57.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
58.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
59.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
60.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61.	Упражнения с гимнастическими предметами и йога (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
62.	Комплексы асан.	1	Теория	Беседа		
63.	Комплексы асан (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
64.	Комплексы асан (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
65.	Комплексы асан (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
66.	Комплексы асан (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Комплексы асан (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
68.	Комплекс «Путь Воина».	1	Практика	Наблюдение		
69.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
70.	Комплекс «Путь Воина» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Теория	Опрос, анализ		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Практика	Открытый урок, наблюдение		

Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы.

В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного года, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его общая физическая подготовка, личностные качества обучающегося.

Текущая диагностика – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Промежуточная аттестация – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

Итоговый контроль– проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса, беседы для определения уровня знаний по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);
- оценки уровня освоения обучающимися программы на конкретном этапе;

Данные о проведении вводной, текущей и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Детская йога» (1 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: комбинированная.

Теория: Опрос по пройденному материалу. Перечислить техники и изученные термины, согласно уровню подготовки. Правила техники безопасности. Анализ знаний обучающихся.

Теоретические вопросы:

- Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?

Ответ: Рекомендуем всем практикующим йогу придерживаться этих простых правил:

- принимать пищу следует за два часа до начала тренировки;
- переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, кольца, браслеты);
- не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений без разрешения учителя;
- убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению;
- внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- при выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- при травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом учителю.

- Что такое «Йога»?

Ответ: Слово «йога» произошло от санскритского корня йодж или йудж, имеющего много смысловых значений: «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз», «упряжка», «упражнение», «обуздание», и т. п. Это единение ума тела и души и гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

- Что такое «Асана»?

Ответ: Асана – это устойчивое положение тела в пространстве.

- Назвать внешнее строение тела человека?

Ответ: Голова, шея, грудь, спина, верхние конечности (ладонь, запястье, предплечье, локоть, плечо), нижние конечности (стопа, голень, колено, бедро).

- Назвать 8 ступеней йоги.

Ответ: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

Верный и развернутый ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 2 балла. Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 10 баллов.

Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Танец Солнцу»

Содержание практического задания:

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Танец Солнцу».
(Приложение 1)

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**Оценочный лист итогового контроля обучающихся
в 2023 / 2024 учебном году**
объединение: «Детская йога» (2 полугодие).
педагог: Лиханова Е.А.

Форма проведения: практическая (открытый урок)

Практическое задание на тему: групповое выполнение комплекса «Путь Воина».

Содержание практического задания:

В мини-группе из 5 учеников выполняется комплекс асан «Путь Воина». (Приложение 2)

Оборудование и материалы:

Коврик для йоги.

Технически верно выполненное упражнение оценивается от 1 до 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 10 баллов.

Максимально возможное количество баллов – 20 баллов. Также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1.	Физическая культура – основа укрепления здоровья человека.	Собеседование, беседа, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
2.	Введение в йогу.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
3.	Детская йога.	Беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, опрос	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование
4.	Комплексы йоги. ОРУ.	Рассказ, беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, открытый урок	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивное оборудование

Комплекс асан «Танец Солнцу»

Положение 1: Ладони сложить вместе, кончики пальцев приблизить к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

Комплекс асан «Путь Воина»

Положение 1: Ладони сложить вместе, кончики пальцев приблизить к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено не касалось пола; согните правую ногу. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Выпрямите правую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус влево и согните правую ногу в колене. Голову поверните вправо, взгляд поверх правой руки.

Положение 6: Разверните корпус к правой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон правой стопы. Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 7: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 8: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 9: Поднимите тело, вернувшись в Положение 6.

Положение 10: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено выпрямлено, левая нога согнута. Поднимите корпус и вытяните руки над головой, соединив ладони вместе. Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 11: Выпрямите левую ногу в колене и уведите руки в стороны, ладони направлены вниз. Разверните корпус вправо и согните левую ногу в колене. Голову поверните влево, взгляд поверх левой руки.

Положение 12: Разверните корпус к левой ноге и опустите ладони на пол с обеих сторон левой стопы. Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 13: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 14: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Повторяем 2-3 раза.

8 ступеней йоги

1. Ямы – предостережения, запреты
2. Ниямы – указания, привычки
3. Асаны – позы йоги
4. Пранаямы – управление дыханием
5. Пратьяхара – усмирение органов чувств
6. Дхарана – концентрация
7. Дхьяна – медитация
8. Самадхи – просветление

Соблюдение Ям и Ниям – необходимо, соответствует базовым социальным ценностям и позволяет детям соблюдать эти этические и моральные принципы, которые уважают как их лично и окружающих, так и ценить мир, в котором они живут.

1. Ямы – ограничения, запреты

1.1 Ахимса – ненасилие. Не вреди никому и ничему, включая себя, в работе, мыслях, или действиях. Или, если говорить по-другому: живи в мире, добре и любви. Отказ от форсированного выполнения асан. Отказ от убийства насекомых, которые *нам не нравятся*.

1.2 Сатья – честность. Будь верным и честным с самим собой и с теми, кого ты встречаешь, это включает в себя слова и действия, и приводит к развитию доверия и честности. Ложь разъедает душу, а правда помогает справиться с самыми сложными ситуациями. Правдивые люди пользуются доверием и ощущаются более цельными личностями.

1.3 Астея – не воровство. Не бери и не пользуйся ничем чужим, это касается вещей, идей и времени; не ревнуй и не завидуй, будь доволен тем, что у тебя есть. Истерики – воровство внимания, перебивать говорящего – тоже форма воровства.

1.4 Брахмачарья – умеренность. Контролируй свои желания, не увлекайся сверх меры чем-либо, не позволяй своим желаниям управлять тобой, разумно ограничивай себя, в физическом и эмоциональном смысле. Очень важна для подростков.

1.5 Апариграха – не будь жадным: научись различать «хочу» от «нужно», живи посредством, не приобретай более того, что необходимо, будь то предметы, продукты, время или внимание; учись жить просто и в согласии с окружающей средой. Чем больше вещей, тем больше забот они создают.

2. Ниямы – здоровые и полезные привычки

2.1 Шауча – чистота: соблюдай чистоту тела, чистоту комнат и дома, ешь свежую, здоровую пищу, пусть твои действия основываются на чистых словах и мыслях.

2.2 Сантоша – удовлетворенность: будь счастлив быть собой, там, где ты есть, и с тем, что у тебя есть. Относись ко всему спокойно. Служи другим.

2.3 Танах – самодисциплина: делай все как можно лучше, ставь себе цели и не отказывайся от них легко, прикладывай усилия, будь настойчив. Каждый день делай домашнюю работу, практикуй йогу, учись и т.д.

2.4 Свадхья – изучение священных текстов, познание себя. Стремись к знаниям, всю жизнь занимайся самообразованием и познавай себя; будь открытыми для новых идей и подходам.

2.5 Ишваранридхана – доверие. Не имей предвзятого мнения о себе, других и происходящем, наблюдай за развитием событий с доверием и любовью к Богу.

3. Асаны. Помогают очистить и раскрыть тело, сделать его крепким и здоровым.

4. Пранаямы. Управление дыханием значит управление жизненной энергией.
5. Пратьяхара.
Запах выпечки, вкус яблока, ощущение мягкой травы. Плохой запах пищи, звук и вид приближающейся опасности. Дети часто страдают от сенсорной перегрузки, слишком большого количества информации – умение контролировать органы чувств им необходимо, как умение контролировать тело через практику асан. Контроль сенсорного восприятия – основа интеллекта и сознания.
6. Дхарана
Практика концентрации на внешнем объекте – на пламени свечи или звуке, пока не почувствуете слияние с объектом концентрации.
7. Дхьяна
Медитация – состояние, которое достигается в результате успокоения органов чувств и концентрации внимания.
8. Самадхи
Длительное и спонтанное состояние медитации, происходящее без каких-либо усилий с нашей стороны. Когда йогин или йогиня полностью утвердились в яме и нияме, способны контролировать свое тело, дыхание, органы чувств и мысли, их называют реализованными. Такие люди лучатся светом и радостью, полны любви и мира.

Зачем нам следовать этим 8 ступеням?

Они дают нам понимание того, что мы можем принять на себя ответственность за свою жизнь. Достигаем равновесия во всех аспектах жизни. Стремимся обуздать свои чувства и не позволить им распоряжаться нами. Тогда мы сможем обрести покой, не реагируя на внешние ощущения и раздражители.

Список информационных источников

Список литературы для педагогов

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги/2-е издание, 2017. -494 с.
2. Айенгар Б.К.С. Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе/9-е издание, пер. с англ.-Пантелеева Т.А.,2021. - 224 с.
3. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997. - 356 с.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение,2013.
5. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Полымя, 1991. -208 с.
6. Зубков В.А. Йога для всех и каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997. -224 с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. / Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2004. – 208 с.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия»,2002г.
10. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

Список используемой литературы для детей и родителей

1. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – М.: Изд. Питер, 2009. – 208 с.
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Изд.: АБВ, 20193 – 408 с.
3. Паджалунга Л. Играем в йогу. Изд.: Манн, Иванов, Фербер, 2022 – 48 с.

Список интернет-ресурсов:

1. www.ed.gov.ru - Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
2. <https://www.oum.ru/> - Йога в сказках
3. <https://yoga-academy.online/> - Учитель хатха-йоги
4. <https://en.ppt-online.org/85240> - Философия йоги для детей