



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьысодтөттөдөмлунсетаншөрүн» солтөттөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от « 30 » мая 2024 г.



Согласно:
МУДО «ЦДОД «Олимп»
А.Ф. Соболев
мая 2024 г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 4
от « 30 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Бейби-йога»
(стартовый уровень)**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Для учащихся
5-6 лет
1 год обучения

Составитель:
Лукина Виктория Владимировна,
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар
2024 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Йога — прекрасный вид двигательной, игровой активности, который удовлетворит потребность учащихся в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Детская йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бейби - йога» модифицированная, базовая, учрежденческая, разновозрастная, физкультурно – спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Бейби – йога» разработана на основе:

1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей») [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/news/45028/>

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

(утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

7. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп». Зарегистрирован 26.07.2024 № 620.

Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям.

Новизна программы заключается в том, что представлено новое направление в физическом развитии для учащихся. Детская йога – это занятия, которые снимают напряжение после занятий, укрепляют иммунитет и улучшают осанку, помогают развить гибкость, координацию движений, а в последствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз.

Актуальность

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе Центра. Гимнастика с элементами Детской йоги доступна детям младшего возраста. Это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики.

Отличительные особенности программы

Программа объединяет разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, двигательную. Учащиеся знакомятся с нетрадиционной формой оздоровления - йогой.

В программе интегрируют такие образовательные области, как: речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально- коммуникативное развитие.

Организационно – педагогические основы обучения

Адресат программы: учащиеся, возраст учащихся – 5 – 6 лет.

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах 12 – 15 человек.

Форма обучения: очная.

Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 72 часа, 2 академический часа в неделю, длительность 30 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	72
ВСЕГО		72

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основной формой организации занятий, учебно – воспитательного процесса при реализации данной программы является учебное занятие. Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Рассказ – беседа, беседы, практическая работа на занятиях, которые способствуют развитию у учащихся спортивных, творческих способностей. Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

Режим занятий:

Режим работы 1 год обучения 2 часа 1 раз в неделю, продолжительностью занятия 30 минут с 10 минутным перерывом между занятиями.

Занятия проводятся в групповой форме.

Год обучения	Количество часов и раз в неделю	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	1 раз по 2 часа	30

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие двигательной активности и укрепление здоровья учащихся посредством Детской йоги.

Задачи :

Обучающие:

- учить детей технике выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- укреплять мышцы тела;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки разных видах деятельности.

Воспитательные:

- способствовать проявлению положительных качества личности;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Учебный план

№	Наименование тем, разделов	кол-во часов теория	кол-во часов практика	Всего	Форма аттестации/ контроль
1	Введение.				
	1.1. Введение в предмет. Инструктаж.	1		1	
	1.2. История и знакомство с йогой.	1		1	
	1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»	0,5	2	2,5	
				4,5	
2	2.1. Общеразвивающая гимнастика	1	5	6	
	2.2. Балансы:				
	2.2.1. Т-удержание-А	1	3	4	
	2.2.2. Баланс рук, ног.	1	3	4	
	2.2.3. Поза ворона	1	3	4	
2.2.4. V-удержание	1	4	5		
				23	
3	3.1. Самомассаж	0,5	3	3,5	
4	4.1. Суставная гимнастика	1	3	4	
	4.2. Парная йога	1	3	4	
				8	

5	Асаны:				
	Позы стоя	1	3	4	Текущий контроль
	Позы сидя	1	3	4	
	Позы лежа	1	3	4	
	Тестовые упражнения		1	1	
			13		
6	Дыхательная гимнастика	1	3	4	
7	Гимнастика для глаз	0,5	3	3,5	
8	Пальчиковая гимнастика	0,5	3	3,5	
9	Релаксация	1	3	4	
10	Подвижные игры		3	3	
11	Итоговое занятие, тестовые упражнения		2	2	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	55	72	Приложение1 Приложение2

1. Тема. Введение (4,5 часа)

1.1. Введение в предмет. Инструктаж. (1 час)

Теория: Правила поведения на занятиях и переменах. Правила техники безопасности и пожарной безопасности в зале. Правила гигиены одежды и обуви. Игра «Как тебя зовут?».

Знакомство с учащимися с программой

1.2. История и знакомство с Йогой (1 час)

Теория: Исторические корни йоги. Получение максимального эффекта от занятий йогой. Искусство и практика йоги (1 час)

1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»

Теория: Правильность выполнения позы. Дыхание. Влияние позы на организм (0,5 часа)

Практика: Практическое выполнение позы. Практические задания – Применение асан (2 часа)

2. Тема (22 часа)

2.1. Общеразвивающая гимнастика – (6 часов)

Теория: беседа -Значимость выполнения общеразвивающих упражнений (1 час)

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

Комплекс упражнений (5 часов):

2.2. Балансы – (16 часов)

Теория: Объяснение и показ балансов (4 часа)

Практика: Практические выполнения балансов, подвижные игры. (12 часов)

3. Тема (3,5 часа)

3.1. Самомассаж

Теория: Объяснение и показ массажа (0,5 часов)

Практика: Практические занятия массажа, самомассажа (3 часа)

4. Тема (8 часов)

4.1. Суставная гимнастика – (4 часа)

Теория: Знакомство с суставной гимнастикой, особенности суставной гимнастики (1 час)

Практика: (3 часа) выполнение упражнений суставной гимнастики.

4.2. Парная йога – (4 часа)

Теория: Беседа о парной йоге. Объяснение о парной йоге (1 час)

Практика: Комплекс парной йоги – (3 часа)

5. Тема – Асаны (13 часов)

5.1. Позы стоя:

Теория: Объяснение и показ поз асаны (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

5.2. Позы сидя:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз сидя (3 часа)

5.3. Позы лежа:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз лежа (3 часа)

5.4. Тестовые упражнения:

Практика: Выполнение тестовых упражнений (1 час)

6. Тема – Дыхательная гимнастика (4 часа)

Теория: Беседа о пользе дыхательной гимнастики. (1 час)

Практика: Выполнение комплекса упражнений на дыхательную гимнастику- (3 часа)

7. Тема – Гимнастика для глаз (3,5 часа)

Теория: Беседа о пользе гимнастики для глаз (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

8. Тема – Пальчиковая гимнастика (3,5 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

9. Тема – Релаксация (4 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 час)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

10. Тема – Подвижные игры (3 часа)

Практика: Комплекс (3 часа):

«Горячий мяч»

«День, ночь»

«Свечка»

«Хитрая лиса»

11. Тема – Итоговое занятие – (2 часа)

Практика: выполнение тестовых упражнений - (2 часа)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- морально-волевых качества (честность, решительность, смелость);

- культура здоровья, принципы здорового образа жизни

Метапредметные результаты

коммуникативные:

- обучаться сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе;
- уметь слушать и слышать мнение педагога, сверстников, излагать свои мысли о йоге

познавательные:

- обучаться делиться полученной информацией вне занятий;
- обучаться знанию ключевых понятий и терминов.

Предметные результаты

Знает и умеет выполнять :

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- технику выполнения асан;
- как формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- формировать физические двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями.

5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости учащихся МУДО «ЦДОД «Олимп».

Аттестация учащихся включает в себя:

- текущий контроль (диагностика) по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Бейби – йога». Формы текущего контроля - комбинированная проверка (сочетание практической и устной проверок с показательными формами);
- промежуточная аттестация (диагностика) в конце первого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы промежуточной аттестации – комбинированная проверка (сочетание практической и устной проверок с показательными формами).

1 год обучения

Вид	Цель	Содержание	Форма	Критерии
текущий контроль	диагностика	этапы педагогического контроля	комбинированная проверка	приложение 1

промежуточная аттестация	диагностика	этапы педагогического контроля	сочетание практической и теоретической проверки	приложение 2
--------------------------	-------------	--------------------------------	---	--------------

Индивидуальный рост учащихся результатов обучения фиксируется в протоколе, по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и протоколе личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Диагностика проводится с целью контроля, за уровнем развития физических качеств учащегося и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Контрольно - тестовые упражнения учащимся проводится в декабре (середина учебного года) и в мае (в конце учебного года).

Шкала оценок:

1 балл –

- учащийся не справляется с заданием;
- выполняет асаны по показу взрослого;
- не может устоять на одной ноге, не держит равновесие;
- при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног;
- не удерживает туловище и ноги на выносливость;
- допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- отсутствие сгибания в локтевом суставе (отжимание).

2 балла –

- учащийся справляется с заданием с помощью взрослого;
- может устоять на одной ноге, держит равновесие;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук;
- частично (3-7 сек.) удерживает туловище и ноги на выносливость;
- знает и называет 4 – 5 основных асан;
- допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- не полное сгибание в локтевом суставе (отжимание).

3 балла –

- учащийся самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы;
- держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге;
- при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног;
- может назвать более 6-7 основных асан самостоятельно;
- удерживает туловище и ноги на выносливость – 10 сек.;

- развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение;
- при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;
- правильно выполняет дыхательную гимнастику;
- правильное выполнение сгибания в локтевом суставе.

Уровни:

2,5 – 3 – справляется

1,5 – 2,5 – частично справляется

1 – 1,5 – не справляется

6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы, педагогические технологии)

Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Формы обучения:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия, где учащиеся осваивают асаны (позы);
- заключительное занятие, завершающее тему – занятие-диагностика.

Виды:

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы.

Методы:

- 1) По источнику передачи и восприятия знаний:
 - словесные (объяснения);
 - наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ поз);
 - практические (выполнение асанов (поз)).
- 2) По характеру познавательной деятельности:
 - творческие (творческие задания по видам деятельности);
 - проблемные.
- 3) По степени самостоятельности:
 - работа под непосредственным руководством педагога;
 - совместная работа;
 - самостоятельная работа.

Данная программа опирается на такие технологии как:

- технология спортивного саморазвития,
- игровые технологии,
- здоровьесберегающие технологии.

Образовательная деятельность строится на основе **системно - деятельностного подхода**, основным результатом применения которого – развитие личности учащегося на основе универсальных учебных действий.

Технология системно-деятельностного подхода является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. мотивацию к учебной деятельности;
2. актуализацию знаний;
3. объяснение нового знания;
4. первичное закрепление изученного;
5. самостоятельную работу с самопроверкой (знание и умение выполнить асаны (позы)).

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная, дистанционная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений. По окончании активированных дней, карантина организуется консультации с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно.

В основе программы лежат следующие принципы:

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.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа «Бейби- йога» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп», (ул. Ручейная, 40).

1. Наличие спортивного хореографического зала.
2. Инвентарь:
 - гимнастические коврики;
 - гимнастические палки;
 - скакалки;
 - фитболы;

3. Музыкальный центр, компьютер.

Занятия проходят в хореографическом зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельное инвентарное помещение.

8.Список литературы:

Для педагога:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
7. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
8. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
9. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

Для родителей и учащихся:

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Еремина, Г. А. Хатха-йога для детей. Программа кружка для работы с детьми младшего школьного возраста/ Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
3. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.

4. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление / Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.: ил.
5. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей младшего школьного возраста /Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
6. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.
7. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 6-8 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246с.
- 8.Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12.
- Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.

Интернет источники:

<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть:

Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, мышцы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассаж. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых.

Основная часть:

Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить учащемуся представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть:

Основная задача части научить учащихся расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Детской йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела.

Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения. Комплекс нужно составлять от простого, к сложному. Позы разучивать постепенно. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Учащиеся выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Элементы йоги используются в виде адаптированных для учащихся гармонизирующих комплексов. Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что учащиеся очень любят. Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в детском возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Учащимся предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное. Они с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях учащиеся учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

Дыхательные упражнения по методике «Бейби – йога»

Йоги особое внимание уделяют дыханию. Они считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Дышите глубже – такой совет дает не только йога, но в йоге оно отработано, осмысленно. В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений. В йоге включены попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения. Чтобы достичь в освоении дыхательных

упражнений наибольшего эффекта, мы руководствуемся рядом общих принципов:

1. Выполняя дыхательные упражнения, не напрягать мышцы лица, ноздрей и всего тела.
2. Позвоночник должен быть ровным, держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии.
3. Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
4. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

Гимнастика для глаз

Выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения. На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут зрению огромную пользу. Включая упражнения для глаз в комплекс занятий можно предотвратить зрительное утомление.

Элементы массажа и самомассажа

При выполнении самомассажа применяются элементы общего массажа: поглаживание, растирание, вибрация и надавливание. Подобные упражнения способствуют положительному настрою учащихся, а также укреплению здоровья всего организма. Выполняя упражнения самомассажа, учащиеся получают радость, хорошее настроение. Самомассаж и массаж используется во вводной и заключительной части занятия, Такие упражнения способствуют формированию у учащегося сознательного стремления к здоровью, развивая навыки собственного оздоровления.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры и упражнения — наилучшее средство для развития мелкой моторики и речи в своей совокупности. Подобная тесная связь присутствует и между рукой и речевым центром мозга. Адекватное развитие движений тела, мелкой моторики рук и органов речи является залогом формирования правильного произношения, дает возможность не допустить монотонности речи, нормализует её темп, помогает в правильной расстановке речевых пауз, уменьшает психическое напряжение. Пальчиковую гимнастику можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Релаксация как система расслабляющих упражнений

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у учащихся, и оказывает положительное влияние на их здоровье. Учащимся нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным. В каждом упражнении педагог проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Важно знать, что метод релаксации, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Расслабляющие упражнения проводятся в заключительной части занятия.

1. Тема 1. Введение (4,5 часа)

1.1. Введение в предмет. Инструктаж. (1 час)

Теория: Правила поведения на занятиях и переменах. Правила техники безопасности и пожарной безопасности в зале. Правила гигиены одежды и обуви. Игра «Как тебя зовут?».

Знакомство с учащимися с программой

1.2. История и знакомство с Йогой (1 час)

Теория: Исторические корни йоги. Получение максимального эффекта от занятий йогой. Искусство и практика йоги (1 час)

1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»

Теория: Правильность выполнения позы. Дыхание. Влияние позы на организм (0,5 часа)

Практика: Практическое выполнение позы. Практические задания – Применение асан (2 часа)

2. Тема 2 (22 часа)

2.1. Общеразвивающая гимнастика – (6 часов)

Теория: Правильность выполнения общеразвивающих упражнений (1 час)

Практика: Комплекс упражнений (5 часов):

1. Ходьба на месте, поднимая высоко колени.
2. Движения головой по часовой стрелке и против нее.
3. Повороты туловища сначала вправо, потом влево.
4. Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо.
5. Наклоны вперед и потянуться руками к полу.
6. Приседания.
7. Сидя на мате, ноги вместе и прямо: наклоны вперед, стараясь достать пальцы ног пальцами рук.
8. Стоя на четвереньках на мате: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз.
9. Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах.
10. Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу.

2.2. Балансы – (16 часов)

Теория: Объяснение и показ балансов (4 часа)

Практика: Практические занятия балансов (12 часов)

2.2.1. Т- удержание –А

2.2.2. Баланс рук, ног

2.2.3. Поза ворона

2.2.4. V- удержание

3. Тема – 3 (3,5 часа)

3.1. Самомассаж

Теория: Объяснение и показ массажа (0,5 часов)

Практика: Практические занятия балансов (12 часов)

4. Тема – 4 (8 часов)

4.1. Суставная гимнастика – (4 часа)

Теория: Знакомство суставной гимнастикой (1 час)

Практика: (3 часа) Упражнения:

- Круговые движения плечами вперёд и назад вместе и поочередно. Сгибаем руки в локте, поднимаем их до уровня плеч и вращаем руками. Затем вращаем полностью выпрямленными руками назад-вперёд вместе и поочередно. Выполняем махи прямыми руками назад и вперёд, как делают лыжники.
- Проработка грудного отдела и спины. Оставаясь в положении стоя, выполняем лёгкие повороты корпусом влево-вправо, наклоны в поясничном отделе вперёд-назад, круговые вращения верхней частью туловища. Руки на поясе, грудной отдел выдвигаем вперёд, локти назад, стараемся сблизить лопатки, затем прячем назад, локти выводим вперёд, стараясь удлинить расстояние между лопатками.
- Встаем на четвереньки и выполняем упражнение «Кошка» отлично разминающее позвоночник по всей длине. Такое положение даёт возможность перейти к разминке тазобедренного сустава. Выполняем махи назад поочередно каждой ногой, прямой или согнутой в колене. Затем пробуем отвести поочередно каждую ногу в сторону и немного подержать на весу мышцами пресса и бёдер параллельно полу. Носочек с усилием тянем на себя.
- Оставаясь в положении кошки, колени под бёдрами строго на месте, а ладонями, ставя одну перед другой, пройдемся сначала влево, затем не спеша вправо, слегка скручивая в эти стороны верхнюю часть корпуса.
- Колени можно размять как стоя, так и сидя, делая махи туда-обратно или круговые движения в коленном суставе, поддерживая бёдра снизу руками. А также можно лечь на спину и выполнить махи, круговые и волнообразные движения, как во время плавания.
- Сидя, можно подтянуть колено к себе и взявшись за ступню рукой поворачивать ею. Выполните движение на другую ногу. Вытяните ноги, пошевелите пальцами стопы в свободном режиме. Сожмите их, как будто хотите удержать ими небольшой предмет, и разожмите. Натяните стопу на себя сильно и затем опустите к полу, вытягивая подъём до крайнего положения, как будто хотите коснуться пальцами пола. Сделайте круговые вращения стопами вокруг лодыжки вместе и поочередно.

1.2. Парная йога – (4 часа)

Теория: Объяснение о парной йоге (1 час)

Практика: Комплекс парной йоги – (3 часа)

5. Тема – 5 Асаны (13 часов)

5.1. Позы стоя:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Поза горы (Тадасана)
2. Поза дерева (Врикшасана)

3. Поза воина (Виравхаррасана1)
4. Поза Орла (Гарудасана)
5. Поза в положении стоя с прогибом вперед (Уттанасана)
6. Выпад
7. Поза собака, стоящая мордой вниз (Адхо сванасана)
8. Поза воина (Виравхадрасана)

5.2. Позы сидя:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Обычная поза в положении сидя (Сукхасана)
2. Поза с щадящим поворотом корпуса
3. Поза посоха (Дандасана)
4. Наклон вперед сидя (Пашчимоттасана)
5. Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)
6. Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана)
7. Связанный угол (Бадха Конасана)
8. Поза верблюда (Уштрасана)

5.3. Позы лежа:

Теория: Объяснение и показ поз (1 час)

Практика: Выполнение поз стоя (3 часа)

1. Поза лука (Дханурасана)
2. Сгибание бедра в положении лежа А (Супта Падангуштасана)
3. Поза рыбы (Матсиана)
4. Поза кобры (Бхуджангасана)
5. Поза ребенка (Баласана)

5.4. Тестовые упражнения:

Практика: Выполнение тестовых упражнений (1 час)

6. Тема – 6 Дыхательная гимнастика (4 часа)

Теория: Объяснение и показ дыхательной гимнастики (1 час)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

1. Пузырики

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. Насосик

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. Самолет

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

Самолёт — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)
Жу-жу-жу (делает поворот влево)
Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

4. Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)
У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

7. Тема – 7 Гимнастика для глаз (3,5 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

- **Зажмуривание.** Сесть на пол и зажмуриться. Разомкнуть веки. Повторить упражнение 8 раз с интервалом в 5-10 секунд. Простой комплекс позволит укрепить мышцы и одновременно расслабить их, а также улучшить кровоснабжение глаз.
- **Моргание.** Это упражнение выполняется 1-2 минуты и направлено на улучшение местного кровоснабжения.
- **Перемещения взгляда.** Стоя, смотреть сначала влево, а потом вправо. Перемещать взгляд снизу вверх. Простейшие действия тренируют мышцы глаз. Выполнять их регулярно, можно предупредить снижение остроты зрения.
 - Быстрые моргания с сильным сжиманием век. Открывать и закрывать глаза через сопротивление. Повторяйте действия 5-10 раз.
 - Восьмерки. Выполнять движения глазами, рисуя цифру «8».
 - Вертикали, горизонтали, диагонали и круги. Рисовать прямые линии и другие фигуры. Следить за тем, чтобы диапазон движений был как можно более широким, но не допускать перенапряжения глаз.
 - Давление. Положить указательные пальцы на надбровные души и приподнимайте их. Повторите упражнение 10-12 раз.

8. Тема – 8 Пальчиковая гимнастика (3,5 часа)

Теория: Объяснение и показ гимнастики (0,5 часов)

Практика: Комплекс упражнений - (3 часа)

- **«Рыбак и рыбки».** Каждый ученик по команде педагога (один хлопок в ладоши) кистью и предплечьем правой руки непрерывно выполняет волнообразные движения. По следующей команде (два хлопка в ладоши) изображают две плавающие рыбки — одновременно обеими кистями делают волнообразные движения.

- «Полет птицы». Руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Большие пальцы переплести — это голова птицы. Остальные пальцы — крылья. Помахать крылышками.
- Потряхивание расслабленными кистями: по очереди каждой рукой, обеими руками. И наконец упражнения для плечей. «Флажки». Поочередно менять положение рук на счет «раз-два». «Раз»: левая рука выпрямлена, поднята вверх, правая — опущена. «Два»: левая рука опущена, правая — поднята.
- «Доберемся до вершин!» Ладонь правой руки — параллельно полу. Ставим ладонь левой руки над ладонью правой, меняя положение рук несколько раз. Получается восхождение на высокую гору. Двумя руками одновременно выполнить круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.