



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

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»  
Протокол № 3  
от «19» июле 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»  
А. Ф. Соболев  
от «19» июле 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Детская хатха - йога»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания - базовый

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Лукина Виктория Владимировна

Сыктывкар 2025

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детская хатха– йога» разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;
6. 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»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение,2009.;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
10. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп». Зарегистрирован 26.07.2024 № 620.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар.

Программа «Детская хатха - йога» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. в основу занятий Детской йогой легли принципы **хатха-йоги**, которая объединила в себе три основы: положения тела (асаны), дыхание и концентрацию. «Детская хатха – йога» является эффективным средством оздоровления и развития учащихся.

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.

### **Актуальность**

**Актуальность** программы «Детская хатха - йога» заключается в том, что она создаёт условия для гармоничного роста и развития учащихся.

Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно не только как можно раньше создать здоровые привычки для их развития, но и продолжать развивать их.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что программа содержит преимущества:

- **Профилактика** сколиоза, астмы, простудных заболеваний.
- **Обогащение знаний** об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.
- **Развитие** гибкости, ловкости, выносливости, а также гармонизация эмоционально-волевой сферы учащегося.

### **Отличительные особенности программы:**

Некоторые отличительные особенности программы «Детская хатха - йога»:

- Занятия основаны на упражнениях и заданиях в форме игры. Это создаёт условия для формирования у учащихся способности к саморазвитию.
- Учащимся не нужно заучивать длинные и сложные названия асан. Вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза. Это развивает память, наблюдательность, воображение.
- Упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Это помогает поддерживать у учащихся интерес к занятию.

- Программа универсальна, так как рассчитана для здоровых учащихся и для учащихся часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

**Некоторые основные идеи программы «Детская хатха - йога», которые отличают её от существующих программ:**

- Выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.
- Использование сюжетно-игровой формы. Учащимся не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза.
- Уделение внимания позвоночнику и суставам. Это профилактика нарушений осанки.

### **Характеристика программы :**

- По форме обучения - очная
- По степени авторства - модифицированная
- По уровню сложности содержания – базовая
- По форме содержания и организации образовательного процесса – учрежденческая, разновозрастная
- По направленности - физкультурно – спортивная

### **Организационно – педагогические основы обучения.**

**Адресат программы:** обучающиеся, возраст учащихся -7 – 10 лет;

в ней заложены три линии или три аспекта:

- физиологический;

- ментальный;

-творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

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 10 – 12 человек.

**Форма обучения:** очная.

Физиологический аспект – гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела.

Ментальный аспект – сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать.

Творческий аспект – данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств.

Таким образом, говоря о хатха – йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух.

**Срок и объем освоения программы:**

Продолжительность образовательного процесса 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 288 ч:

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|--------------|---------------------------|------------------------|
| 1            | 4                         | 144                    |
| 2            | 4                         | 144                    |
| ВСЕГО        |                           | 288                    |

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

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

Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, представления животных, птиц. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса. Здесь любое движение – это уже йога!

**Режим занятий:**

Режим работы 1 год обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 30 минут с 10 минутным перерывом между занятиями.

Режим работы 2 года обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 40 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            | 2 раза по 2 часа                | 30 минут                                               |
| 2            | 2 раза по 2 часа                | до 40 минут                                            |

## **Корректировка программы :**

Режим работы 2 года обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю, продолжительностью одного занятия до 40 минут с 5 минутным перерывом между занятиями.

Занятия проводятся в групповой форме.

| Год обучения | Количество часов и раз в неделю | Продолжительность одного занятия в академических часах |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 2            | 2 раза по 2 часа                | до 40 минут                                            |

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** гармоничное физическое развитие учащихся, укрепление и растяжка мышц тела посредством обучения «Детской хатха – йоге».

**Задачи :**

### **Обучающие:**

- вырабатывать равновесия и координации движений;
- обучать методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- прививать навыки к самостоятельным занятиям;
- обучать способам и приёмам укрепления и сохранения собственного здоровья.

### **Развивающие:**

- способствовать повышению иммунитета организма;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, силу воли, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать творческие и созидательные способности;
- вырабатывать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

### **Воспитательные:**

- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни;

- воспитание желания быть чистоплотным внешне и внутренне, быть терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим;
- воспитание формирования ценностного отношения к себе.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа, предназначена для занятий с учащимися, младшего школьного возраста. Срок реализации 2 года. Реализация программы происходит в условиях дополнительной деятельности по физическому развитию. Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры учащихся этого возраста, работоспособность и утомляемость организма учащегося при физических нагрузках. Наилучшим способом общения с учащимися является игра. Игра – это способ познания мира. Поэтому – с йогой учащихся необходимо знакомить именно через игру. Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной учащимся форме.

Асаны – позы Детской хатка - йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для учащихся. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Детская хатха - йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. На занятиях Детской хатха - йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что учащиеся просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время, принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

#### Учебный план 1 года обучения

| №        | Наименование тем, разделов                     | кол-во часов<br>теория | кол-во часов<br>практика | Всего     | Форма<br>аттестации/<br>контроль |
|----------|------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Введение.</b>                               |                        |                          |           |                                  |
|          | 1. 1.Введение в предмет.                       | 1                      | 1                        | 2         |                                  |
|          | Инструктаж. 1.2. История и знакомство с йогой. | 2                      | 2                        | 4         |                                  |
|          | 1.3. Утренний комплекс                         | 1                      | 5                        | 6         |                                  |
|          | «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»          |                        |                          | <b>12</b> |                                  |

|        |                                                         |    |     |     |                            |
|--------|---------------------------------------------------------|----|-----|-----|----------------------------|
| 2      | 2.1. Общеразвивающая гимнастика                         | 1  | 9   | 10  |                            |
|        | 2.2.Балансы:                                            |    |     |     |                            |
|        | 2.2.1.Т-удержание-А                                     | 1  | 4   | 5   |                            |
|        | 2.2.2.Баланс рук, ног.                                  | 1  | 4   | 5   |                            |
|        | 2.2.3.Поза ворона                                       | 1  | 4   | 5   |                            |
|        | 2.2.4.V-удержание                                       | 1  | 4   | 5   |                            |
|        |                                                         |    |     | 30  |                            |
| 3      | 3.1.Самомассаж                                          | 1  | 3   | 4   | Текущий контроль           |
| 4      | 4.1.Суставная гимнастика                                | 1  | 12  |     |                            |
|        | 4.2.Парная йога                                         | 1  | 12  |     |                            |
|        |                                                         |    |     | 26  |                            |
| 5      | Асаны:                                                  |    |     |     |                            |
|        | Позы стоя                                               | 1  | 9   |     |                            |
|        | Позы сидя                                               | 1  | 9   |     |                            |
|        | Позы лежа                                               | 1  | 8   |     |                            |
|        | Тестовые упражнения                                     |    | 1   |     |                            |
|        |                                                         |    |     | 30  |                            |
| 6      | Дыхательная гимнастика                                  | 1  | 7   | 8   |                            |
| 7      | Гимнастика для глаз                                     | 1  | 7   | 8   |                            |
| 8      | Пальчиковая гимнастика                                  | 1  | 7   | 8   |                            |
| 9      | Релаксация                                              | 1  | 7   | 6   |                            |
| 10     | Подвижные игры                                          | 1  | 7   | 6   |                            |
| 11     | Воспитательная работа                                   |    | 4   | 4   | Промежуточная аттестация   |
| 12     | Итоговое занятие, тестовые упражнения, открытое занятие |    | 2   | 2   |                            |
| ИТОГО: |                                                         | 20 | 124 | 144 | Приложение1<br>Приложение2 |

## Учебный план 2 года обучения

| №             | Наименование тем, разделов                                                                                                                                                                            | кол-во часов<br>теория    | кол-во часов<br>практика  | Всего                                   | Форма<br>аттестации/<br>контроль |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| <b>1</b>      | <b>Введение.</b><br>1.1.Совершенствование предмета<br>Хатха - йога. Инструктаж. 1.2.<br>Закрепление истории с хатха -<br>йогой.<br>1.3. Утренний комплекс<br>«Приветствие солнцу - Сурья<br>Намаскар» | 1<br>2<br><br>1           | 1<br>2<br><br>5           | 2<br>4<br><br>6<br><b>12</b>            |                                  |
| <b>2</b>      | 2.1. Общеразвивающая гимнастика<br>2.2.Балансы:<br>2.2.1.Т-удержание-А<br>2.2.2.Баланс рук,ног.<br>2.2.3.Поза ворона<br>2.2.4.V-удержание                                                             | 1<br><br>1<br>1<br>1<br>1 | 9<br><br>4<br>4<br>4<br>4 | 10<br><br>5<br>5<br>5<br>5<br><b>30</b> |                                  |
| <b>3</b>      | 3.1.Самомассаж                                                                                                                                                                                        | 1                         | 3                         | <b>4</b>                                |                                  |
| <b>4</b>      | 4.1.Суставная гимнастика<br>4.2.Парная йога                                                                                                                                                           | 1<br>1                    | 12<br>12                  | <br><b>26</b>                           |                                  |
| <b>5</b>      | <b>Асаны:</b><br>Позы стоя<br>Позы сидя<br>Позы лежа<br>Тестовые упражнения                                                                                                                           | 1<br>1<br>1               | 9<br>9<br>8<br>1          | <br><br><br><br><b>30</b>               | Текущий<br>контроль              |
| <b>6</b>      | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                | 1                         | 7                         | <b>8</b>                                | Промежуточна<br>я аттестация     |
| <b>7</b>      | Гимнастика для глаз                                                                                                                                                                                   | 1                         | 7                         | <b>8</b>                                |                                  |
| <b>8</b>      | Пальчиковая гимнастика                                                                                                                                                                                | 1                         | 7                         | <b>8</b>                                |                                  |
| <b>9</b>      | Релаксация                                                                                                                                                                                            | 1                         | 7                         | <b>6</b>                                |                                  |
| <b>10</b>     | Подвижные игры                                                                                                                                                                                        | 1                         | 7                         | <b>6</b>                                |                                  |
| <b>11</b>     | Воспитательная работа                                                                                                                                                                                 |                           | 4                         | <b>4</b>                                |                                  |
| <b>12</b>     | Итоговое занятие, тестовые<br>упражнения, открытое занятие                                                                                                                                            |                           | 2                         | <b>2</b>                                |                                  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                                                       | <b>20</b>                 | <b>124</b>                | <b>144</b>                              | Приложение3<br>Приложение 4      |

## Содержание учебного плана

## 1 года обучения

| №             | Тема                                                                                                                                                              | Количество часов                        |                           |                           |                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|               |                                                                                                                                                                   | Всего                                   | теория                    | практика                  | Форма аттестации/контроль |
| <b>1</b>      | <b>Введение.</b><br>1.1. Введение в предмет. Инструктаж.<br>1.2. История и знакомство с йогой.<br>1.3. Утренний комплекс<br>«Приветствие солнцу - Сурья Намаскар» | 2<br>4<br>6<br><b>12</b>                | 1<br>2<br>1               | 1<br>2<br>5               |                           |
| <b>2</b>      | 2.1. Общеразвивающая гимнастика<br>2.2. Балансы:<br>2.2.1. Т-удержание-А<br>2.2.2. Баланс рук, ног.<br>2.2.3. Поза ворона<br>2.2.4. V-удержание                   | 10<br><br>5<br>5<br>5<br>5<br><b>30</b> | 1<br><br>1<br>1<br>1<br>1 | 9<br><br>4<br>4<br>4<br>4 |                           |
| <b>3</b>      | 3.1. Самомассаж                                                                                                                                                   | <b>4</b>                                | 1                         | 3                         |                           |
| <b>4</b>      | 4.1. Суставная гимнастика<br>4.2. Парная йога                                                                                                                     | 13<br>13<br><b>26</b>                   | 1<br>1                    | 12<br>12                  |                           |
| <b>5</b>      | <b>Асаны:</b><br>Позы стоя<br>Позы сидя<br>Позы лежа<br>Тестовые упражнения                                                                                       | 10<br>10<br>9<br><b>30</b>              | 1<br>1<br>1               | 9<br>9<br>8<br>1          |                           |
| <b>6</b>      | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                            | 8                                       | 1                         | <b>7</b>                  | Текущий контроль          |
| <b>7</b>      | Гимнастика для глаз                                                                                                                                               | 8                                       | 1                         | <b>7</b>                  |                           |
| <b>8</b>      | Пальчиковая гимнастика                                                                                                                                            | 8                                       | 1                         | <b>7</b>                  |                           |
| <b>9</b>      | Релаксация                                                                                                                                                        | 6                                       | 1                         | <b>7</b>                  |                           |
| <b>10</b>     | Подвижные игры                                                                                                                                                    | 6                                       | 1                         | <b>7</b>                  |                           |
| <b>11</b>     | Воспитательная работа                                                                                                                                             | 4                                       |                           | 4                         | Промежуточная аттестация  |
| <b>12</b>     | Итоговое занятие, тестовые упражнения, открытое занятие                                                                                                           | 2                                       |                           | 2                         |                           |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                   | <b>144</b>                              | <b>20</b>                 | <b>124</b>                |                           |

## Содержание учебного плана

## 2 года обучения

| № | Тема | Количество часов |        |          |                           |
|---|------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|   |      | Всего            | теория | практика | Форма аттестации/контроль |

|               |                                                                    |            |           |            |                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
| <b>1</b>      | <b>Введение.</b><br>1.1.Совершенствование предмета                 | 2          | 1         | 1          |                              |
|               | Хатха - йога. Инструктаж.                                          | 4          | 2         | 2          |                              |
|               | 1.2. Закрепление истории с Хатха -<br>йогой.                       | 6          | 1         | 5          |                              |
|               | 1.3. Утренний комплекс<br>«Приветствие солнцу - Сурья<br>Намаскар» | <b>12</b>  |           |            |                              |
| <b>2</b>      | 2.1. Общеразвивающая гимнастика                                    | 10         | 1         | 9          |                              |
|               | 2.2.Балансы:                                                       |            |           |            |                              |
|               | 2.2.1.Т-удержание-А                                                | 5          | 1         | 4          |                              |
|               | 2.2.2.Баланс рук,ног.                                              | 5          | 1         | 4          |                              |
|               | 2.2.3.Поза ворона                                                  | 5          | 1         | 4          |                              |
|               | 2.2.4.V-удержание                                                  | 5          | 1         | 4          |                              |
|               |                                                                    | <b>30</b>  |           |            |                              |
| <b>3</b>      | 3.1.Самомассаж                                                     | <b>4</b>   | 1         | 3          |                              |
| <b>4</b>      | 4.1.Суставная гимнастика                                           | 13         | 1         | 12         |                              |
|               | 4.2.Парная йога                                                    | 13         | 1         | 12         |                              |
|               |                                                                    | <b>26</b>  |           |            |                              |
| <b>5</b>      | <b>Асаны:</b>                                                      |            |           |            |                              |
|               | Позы стоя                                                          | 10         | 1         | 9          |                              |
|               | Позы сидя                                                          | 10 9       | 1         | 9          |                              |
|               | Позы лежа                                                          | <b>30</b>  | 1         | 8          |                              |
|               | Тестовые упражнения                                                |            |           | 1          | Текущий<br>контроль          |
| <b>6</b>      | Дыхательная гимнастика                                             | 8          | 1         | <b>7</b>   |                              |
| <b>7</b>      | Гимнастика для глаз                                                | 8          | 1         | <b>7</b>   |                              |
| <b>8</b>      | Пальчиковая гимнастика                                             | 8          | 1         | <b>7</b>   |                              |
| <b>9</b>      | Релаксация                                                         | 6          | 1         | <b>7</b>   |                              |
| <b>10</b>     | Подвижные игры                                                     | 6          | 1         | <b>7</b>   |                              |
| <b>11</b>     | Воспитательная работа                                              | 4          |           | 4          |                              |
| <b>12</b>     | Итоговое занятие, тестовые<br>упражнения, открытое занятие         | 2          |           | 2          | Промежуточна я<br>аттестация |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                    | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |                              |

## **Содержание образовательной деятельности**

Структура занятия: Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **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 статических 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 хатха-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 (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами.

**Например:** сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

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, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями. Учащиеся выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки. После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных.

Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое». Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. 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. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

#### Этапы выполнения.

**I - этап.** Отдых перед вхождением в позу. Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе. **II - этап.** Мысленная настройка на выполнение позы. Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ позы.

**III - этап.** Вхождение в позу. Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

**IV -этап.** Фиксация позы. Удержите положение тела в позе определённое время.

Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде.

В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд

**V- этап.** Выход из позы. Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI- этап.** Отдых после выхода из позы. Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

Элементы йоги используются в виде адаптированных для учащихся гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром. Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья. Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие. Выполнение поз учащимся сопровождается вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказывается помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения используем поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят. Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в школьном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное. Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности учащихся. Они с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

Упражнения хатка - йогой включены в индивидуальную работу с детьми, в профилактическую работу по профилактике осанки и плоскостопия. Главное условие – правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка. И еще не менее важное условие – вера в успех этого самого ценного дела – создание собственного здоровья и здоровья учащихся.

**Дыхательные упражнения по методике «Детская хатха – 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. Дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Кроме того, воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. А это значит, что человек меньше подвергается различным инфекциям и простудам. В йоге много разных простых и сложных специальных упражнений. В оздоровительной гимнастике используют только те, которые доступны дошкольникам. Они включены в комплекс упражнений с элементами Детской хатха – йоги, после бега, в заключительную часть занятия. Это попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков С, З, Ж и другие дыхательные упражнения. Занятия по физическому воспитанию можно закончить очищающим дыханием, так как оно помогает снять напряжение и усталость.

Учащимся давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме. 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. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения можно выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).
4. Дышать только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот. 5. Следить, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

### **Гимнастика для глаз.**

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают, что 70 – 90% всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная: просмотр телепередач, игра в компьютерные игры. Вот почему 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 утренней гимнастики, в физкультурные занятия (заключительную часть), гимнастику пробуждения можно предотвратить зрительное утомление.

### **Элементы массажа и самомассажа.**

Уже в раннем возрасте огромную роль играет массаж. Тактильные раздражения при массаже благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии ребенка, а также на развитии организма в целом. Психологи связывают с воздействием поглаживающего массажа возникновение первых речевых реакций ребенка. Достаточно сильным приемом является прием поглаживания в первые месяцы жизни ребенка, способствующий снижению тонуса сгибательной мускулатуры. Данный прием не остается навсегда в младенчестве, он продолжает быть актуальным и в школьном возрасте. Массаж, который используется наиболее доступный. Его могут выполнять дети как самостоятельно, так и под руководством педагога. При выполнении самомассажа у применяются элементы общего массажа: поглаживание, растирание, вибрация и надавливание. Подобные упражнения способствуют положительному настрою учащихся, а также укреплению здоровья всего организма. Успешно решаются задачи оздоровления, используя игровой самомассаж. Он является в работе с детьми основным методом закаливания организма. Кроме того, выполняя упражнения самомассажа, дети получают радость, хорошее настроение. Самомассаж и массаж используется во вводной и заключительной части занятия, Такие упражнения способствуют формированию у ребенка 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. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует определенная связь. 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. Разучивание текстов с применением «пальчиковой» гимнастики способствует более быстрому формированию речи, пространственного мышления, внимания, воображения, помогает в усвоении эмоциональной выразительности. В конечном итоге, ребенок лучше усваивает стихотворные

тексты; его речь становится более выразительной. 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 на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление. Упражнения релаксации являются методом предотвращения стрессов у учащихся, и оказывает положительное влияние на их здоровье. Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Учащимся нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом 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. Затем предлагают учащимся самим проконтролировать расслабление после напряжения. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Расслабляющие упражнения проводятся в заключительной части занятия с учащимися младшего школьного возраста.

### **Асаны.**

#### Позы стоя :

- 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)

#### Позы сидя:

- 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)

#### Позы лежа

- 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)

#### Балансы:

1. Т-удержание-А (Васиштхасана)
2. Баланс рук, ног.
3. Поза ворона (Какасана)
4. V-удержание (Дандасана)

#### Парная йога :

- 1.Кундалини – лотос
- 2.Собака мордой вниз (Утха Мукха Шванасана)
- 3.Поза воина
- 4.Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)

## **1. Введение - (12 часов)**

### **1.1. Введение в предмет. Инструктаж. – (2 часа)**

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 – (4 часа)**

Теория: Исторические корни Детской хатха – йоги. Получение максимального эффекта от занятий йогой. Искусство и практика Детской хатха – йоги (2 часа)

Практика: Практические задания – Применение асан (2 часа)

### **1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар»**

Теория: Правильность выполнения позы. Дыхание. Влияние позы на организм (1 час)

Практика: Практическое выполнение позы (5 часов)

## **2. Тема 2 – (18 часов)**

### **2.1. Общеразвивающая гимнастика – (10 часов)**

Теория: Правильность выполнения общеразвивающих упражнений (1 час)

Практика: Комплекс упражнений (9 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 – (20 часов)**

Теория : Объяснение и показ балансов (5 часов)

Практика: Практические занятия балансов – (16 часов)

**2.2.1. Т- удержание –А**

**2.2.2. Баланс рук, ног 2.2.3. Поза ворона**

**2.2.4. V- удержание**

## **3. Самомассаж – (4 часа)**

## **Тема – 4 (26 часов)**

### **4.1. Суставная гимнастика – (13 часов)**

Теория: Знакомство суставной гимнастикой – (1 час)

Практика: (12 часов) Упражнения:

- Круговые движения плечами вперед 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.

#### **4.2. Парная йога – (13 часов)**

Теория: Объяснение о парной йоге (1 час)

Практика: Комплекс парной йоги – (12 часов)

### **5. Асаны – (30 часов)**

#### **5.1.Позы стоя:**

Теория: Объяснение и показ поз (1 часа)

Практика: Выполнение поз стоя -(9 часов)

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 часа)

Практика: Выполнение поз стоя (9 часов)

1. Обычная поза в положении сидя (Сукхасана)
2. Поза с падающим 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 часа)

Практика: Выполнение поз стоя (9 часов)

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)

#### **6. Дыхательная гимнастика – (8 часов)**

Теория: Объяснение и показ дыхательной гимнастики (1 часа)

Практика: Комплекс упражнений - (7 часов)

##### 1. Пузырики

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

##### 2. Насосик

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

##### 3. Самолет

Педагог рассказывает стихотворение, а учащиеся выполняют движения в ритме стиха:

*Самолёттик* — самолёт (учащийся разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)

*Отправляется в полёт* (учащийся задерживает дыхание)

*Жу-жу-жу* (учащийся делает поворот вправо)

*Жу-жу-жу* (выдох, произносит ж-ж-ж)

*Постою и отдохну* (учащийся встает прямо, опустив руки)

*Я налево полечу* (учащийся поднимает голову и делает вдох)

*Жу-жу-жу* (учащийся делает поворот влево)

*Жу-жу-жу* (выдох, ж-ж-ж)

*Постою и отдохну* (учащийся 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* (учащийся выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)

У мышки – очень маленький (учащийся присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

## **7. Гимнастика для глаз – (8 часов)**

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 часа)

Практика: Комплекс упражнений - (7 часов)

- 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, горизонтالي, 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. Пальчиковая гимнастика – (8 часов)**

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 часа)

Практика: Комплекс упражнений - (7 часов)

- «Рыбак и рыбки». Каждый учащийся 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.

## **9. Релаксация – (6 часов)**

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 часа)

Практика: Комплекс упражнений - (5 часов)

## **10. Подвижные игры – (6 часов)**

Теория: Объяснение и показ гимнастики (1 часа)

Практика: Комплекс упражнений - (5 часов)

## **11. Воспитательная работа – (4 часа)**

Практика : По плану воспитательной работы

## **12.Итоговое занятие – (2 часа)**

Практика: Комплекс упражнений - (2 часа)

## **4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

У учащихся будут сформированы:

- способности к самооценке на основе критериев успешности творческой, спортивной деятельности;
- доброжелательные отношения со сверстниками;
- привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

### **Метапредметные результаты**

**коммуникативные:**

- обучаться сотрудничать с педагогом и, с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучаться умению контролировать и корректировать действие партнера (партнеров);
- уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о йоге.

**познавательные:**

- обучаться умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.

### **Предметные результаты**

знает:

- 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;
- как чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений Детской хатха-йоги).

умеет :

- формировать физические двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- вести себя в социуме на мероприятиях.

## **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 «Детская хатха – йога», который предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы текущего контроля - комбинированная проверка (сочетание практической и устной (анкетирование) 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 (анкетирование) проверок с показательными формами).

### **1 год обучения**

| <b>Вид</b>               | <b>Цель</b> | <b>Содержание</b>              | <b>Форма</b>                                    | <b>КИМы, критерии</b> |
|--------------------------|-------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| текущий контроль         | диагностика | этапы педагогического контроля | комбинированная проверка                        | приложение 1          |
| промежуточная аттестация | диагностика | этапы педагогического контроля | сочетание практической и теоретической проверки | приложение 2          |

### **2 год обучения**

| <b>Вид</b>       | <b>Цель</b> | <b>Содержание</b>              | <b>Форма</b>             | <b>КИМы, критерии</b> |
|------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| текущий контроль | диагностика | этапы педагогического контроля | комбинированная проверка | приложение 1          |

|                             |             |                                      |                                                |              |
|-----------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|
| промежуточная<br>аттестация | диагностика | этапы<br>педагогического<br>контроля | сочетание<br>практической и<br>устной проверки | приложение 2 |
|-----------------------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|

Индивидуальный рост учащихся фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения, по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детская хатха – йога».

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. Теоретическая часть проводится по анкетированию (Приложение5).

Контроль-тестовые упражнения учащимся проводится в декабре (середина учебного года) и в апреле (в конце учебного года ).  
(Приложения 1 – 4 )

### **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;
- плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа;
- допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- не знает о влиянии йоги на организм;
- 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;
- знает и называет 4 – 6 основных асан;
- развита мелкая моторика рук;
- самомассаж делает самостоятельно;
- допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики;
- при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм;
- 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 7 основных асан самостоятельно;
- развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение;
- при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;
- правильно выполняет дыхательную гимнастику;
- самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм; - правильное выполнение сгибания в локтевом суставе.

### Уровни:

2,5 – 3 – справляется

1,7 – 2,4 – частично справляется

1 – 1,6 – не справляется

| Наименование                                   | Описание тестов                                                                                                              | Требования к выполнению                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гибкость                                       | Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами. | Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.                                                                                     |
| Равновесие                                     | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.                | Оцениваем удержание в секундах.                                                                                                                                                                      |
| Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера) | Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.                                                             | 1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.<br>2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. |
| Сила мышц рук                                  | Измеряется сгибанием в локтевом суставе (отжимание)                                                                          | Оценивается при полном сгибании в локтевом суставе (отжимание)                                                                                                                                       |



# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 6. 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, презентациями, видеоматериалами);
  - 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,
- технология проблемного обучения, • здоровьесберегающие технологии.

Данные технологии дают возможность программе «Детская хатха - йога» быть адаптированной к разнообразию интересов и запросов учащихся и родителей (законных представителей), быть открытой и гибкой для коррекции на всех этапах ее реализации.

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

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у учащихся познавательного мотива и конкретной учебной цели; - выполнение учащимися определённых действий для приобретения новых знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;

- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

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

1. мотивацию к учебной деятельности;
2. актуализацию знаний;
3. проблемное объяснение нового знания;
4. первичное закрепление изученного;
5. самостоятельную работу с самопроверкой (знание и умение выполнить асаны (позы));
6. включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. рефлексия.

### ***Система дидактических принципов***

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей системой дидактических принципов:

- 1) принцип ***деятельности*** - заключается в том, что учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений;
- 2) принцип ***непрерывности*** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития учащихся;
- 3) принцип ***целостности*** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук);
- 4) принцип ***психологической комфортности*** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- 5) принцип ***творчества*** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта спортивной, творческой деятельности.

Основной объективной оценкой эффективности работы педагога являются открытые учебные занятия, семинары.

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 консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

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

**План воспитательной работы** направлен на воспитание духовно-развитой, спортивной, творческой личности:

- создание дружелюбной атмосферы в коллективе;
- активизацию и ориентацию интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- воспитание в учащихся взаимоуважения (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- воспитание бережного отношения к природе;
- создание условий для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного самовыражения личности учащегося;
- развитие активной жизненной позиции учащихся;
- внедрение и соблюдение собственных ритуалов, традиций, любви к Родине.

#### **Работа с родителями:**

- консультативная помощь;
- участие родительских собраниях;
- открытые занятия;
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимодействие с родителями строится с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

### **Условия реализации программы**

#### **7. Материально-техническое обеспечение**

Программа «Детская хатха - йога» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул. Морозовая, 175 (МАОУ «СОШ № 24»).

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

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

#### **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>

## Приложение 6

### План воспитательной работы на 1 год обучения

| Месяц    | Содержание                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях и мероприятиях»</li> <li>- Беседа «Безопасность на улице и дома»</li> </ul>                                     |
| Октябрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Безопасность в сети Интернет»</li> <li>- Беседа: «Осторожно ,гололёд!»</li> </ul>                                                                                    |
| Ноябрь   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Профилактика гриппа и ОРВИ»</li> <li>- Беседа: «Традиции Россиян»</li> </ul>                                                                                         |
| Декабрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в новогодних утренниках</li> <li>- Беседы: «Осторожно, елка»</li> <li>- Беседа: «Опасные игрушки»</li> <li>- Беседа: «Семейный очаг (чаепитие)»</li> </ul>            |
| Январь   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа: «Все мы разные, но дружные» (викторина)</li> </ul>                                                                                                                    |
| Февраль  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открытое занятие, посвященное Дню Защитника Отечества</li> <li>- Беседа: «Экология – это все, что нас окружает»</li> <li>- Беседа: «Закон обо мне, мне о законе»</li> </ul>   |
| Март     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совместное занятие с мамами, посвященном международному Женскому дню.</li> <li>- Беседа: «Осторожно, сход снега!»</li> <li>- Беседа: «Мое здоровье – в моих руках»</li> </ul> |
| Апрель   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа «Осторожно, тонкий лед!»</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Май      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Итоговое открытое занятие.</li> <li>- Беседы: «Безопасный отдых», «Безопасность на воде»</li> <li>- «Ура каникулы» (чаепитие)</li> </ul>                                      |

## План воспитательной работы на 2 год обучения

| Месяц    | Содержание                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | - Беседа: «Безопасна дорога»                                                                                                                 |
| Октябрь  | - Беседа: Пожарная безопасность»                                                                                                             |
| Ноябрь   | - Беседа: «Осторожно ,гололёд!»<br>- Беседа: «Профилактика гриппа и ОРВИ»<br>- Беседа: «Геральдические символы РФ»                           |
| Декабрь  | - Чаепитие к новогодним праздниками.<br>- Беседы: «Опасные игрушки», «Осторожно, пиротехника»<br>- Беседа: «Моя семья»<br>- Открытое занятие |
| Январь   | - Беседа: «Добрые поступки» (конкурс)                                                                                                        |
| Февраль  | - Открытое занятие с папами, посвященном<br>Дню Защитника Отечества                                                                          |
|          | - Беседа: «Твои права и обязанности»                                                                                                         |
| Март     | - Чаепитие с мамами, посвященное международному<br>Женскому дню.<br>- Беседа: «Поможем природе»<br>- Беседа: «Осторожно, сход снега!»        |
| Апрель   | - Беседа «Тонкий лед-это опасно»                                                                                                             |
| Май      | - Открытое занятие «Здравствуй, лето!»<br>- Беседы: «Безопасный отдых», «Безопасность на воде»<br>- Беседа: «Гордимся славою героев»         |

## Приложение 7

### План работы с родителями

| Месяц    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сентябрь | Организационное родительское собрание<br>«Давайте познакомимся»:<br>- знакомство с общим содержанием образовательной программы, с перспективами на учебный год, с расписанием занятий, с правилами поведения в Центре и в объединении, знакомство с Уставом Центра заполнение заявления-анкеты; |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор родительского комитета.</li> <li>- Анкетирование родителей, консультация.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| январь                  | Родительское собрание «Наши первые результаты»: - результаты обучения за 1-е полугодие; - отчет родительского комитета.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| апрель                  | Родительское собрание «Подведем итоги»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- результаты обучения за год;</li> <li>- отчет родительского комитета за год;</li> <li>- награждение активных родителей</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| в течение учебного года | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий, открытых занятий, пополнению материально-технической базы объединения.</li> <li>2. Консультирование родителей по вопросам воспитания детей.</li> <li>3. Посещение родителями учебных занятий.</li> <li>4. Общение с родителями по телефону по различным вопросам.</li> </ol> |



