

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодёжи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г. Волгограда

О.В.Казакова

Приказ № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа по йоге

«Красота и грация»



Возраст детей, на который рассчитана

программа «Красота и грация» 7-17 лет

Срок реализации программы

«Красота и грация» 14 дней (8 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп. Масленникова Е.А., методист

г. Волгоград, 2023

Пояснительная записка

Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе. У школьника должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребёнка. Главной целью любого образовательного учреждения и оздоровительного детского центра является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В качестве одной из эффективных и современных форм такой работы в лагере являются занятия йогой. Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему «интеллект - тело» более эффективным образом.

Детский распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. По мнению специалистов педагогов - психологов проблема тревожного состояния школьников является актуальной. Нарушенное психоэмоциональное равновесие в поведении детей - тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность - очевидная реальность современного ребёнка, фон его учебного процесса. Занятия йогой помогут укрепить организм и научат детей умению приводить себя в спокойное состояние. Особенно это необходимо в период адаптации и для гиперактивных детей. Ребенок разовьёт гибкость ума и тела, узнает, как быть внимательным и сосредоточенным.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно техника «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств -

гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессивий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря" (в современной терминологии- мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит. Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки)
- сильного мышечного усилия или давления на зажим
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асаны.(см.ниже)

Новизна и актуальность

Новизна и актуальность программы заключается в решении проблемы оздоровления детей школьного возраста через занятия «Хатха-йогой». Особенно актуальна йога для детей среднего и старшего возраста, ведь именно в этом возрасте возникают разнообразные подростковые, психологические проблемы. Йога расслабляет, развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

Основу программы по йоге составляют асаны - специальные положения тела.

Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Педагогическая целесообразность программы «Красота и грация» объясняется тем, что занятия по данной программе помогают укреплять организм, учат ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей. Йога – великая индийская система философии и движения. Сначала йога совершенствует тело. Выполняя йоговские позы (асаны), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни, что очень актуально сегодня.

Отличительные особенности программы

Система упражнений по йоге в данной программе, построена на основе традиционных расслабляющих упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами как младшего, так и старшего школьного возраста, позволяя им фантазировать, развивать силу, гибкость, выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Красота и грация» по йоге доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений

опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики. Для выполнения по данной программе упражнений нам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. На занятия ребенок может приходить в спортивной форме, в которой он занимается спортом.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Объем программы: 8 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 8 занятий в смену.

Форма обучения

Очная

Режим занятий

Занятия проводятся 8 раз в смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации обучающего процесса

На занятиях йогой используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек). Занятия проводятся в спортзале лагеря. В начале каждого занятия – беседа о способах сохранения и укрепления здоровья 5- 7 минут, а далее разминка и йога. Основные теоретические сведения передаются во время бесед, а практические навыки во время тренировочных занятий. Используются разнообразные формы, позволяющие каждое занятие сделать неповторимым. Это привычные для тренировок йоги асаны, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксации, а также парные и групповые растяжки, эмоциональные разминки, игры на развитие физических качеств.

Цель и задачи программы:

Цель: Содействие гармоничному развитию личности ребёнка средствами занятий по «Хатха-йоге».

Достижение цели возможно через реализацию **следующих задач:**

Образовательные задачи:

- познакомить с основами йога-техники;
- познакомить детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма.

- формировать физические двигательные умения и навыки детей в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- сформировать элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации)

Оздоровительные задачи:

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, координационные способности;
- Развивать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- Развивать рациональную организацию режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься йогой, сознательно применять её в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности.

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Темы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации/контроля |
|--------------|--|---------------|-----------------|--------------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Знакомство. Что такое йога? | 10 мин. | 1ч20 мин. | 1ч.30 мин. | Беседа, предварительный контроль |
| 1.1 | Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений) | 5 мин. | 40мин. | | |
| 1.2 | Комплекс №1 Приветствие Солнцу | 5 мин. | 40мин. | | наблюдение, практическое занятие |

| | | | | | |
|-----------|--|--------|-------------|-------------|---|
| | | | | | |
| 2. | Комплексы ОФП и детской йоги. | 10мин. | 1ч.20 мин. | 1ч.30 мин. | Беседа, практическое занятие |
| 2.1 | Комплекс №2 Общеукрепляющий | 5 мин. | 40 мин. | | |
| 2.2 | Комплекс №3 Путь Воина | 5мин. | 40 мин. | | |
| 3. | Силовой комплекс + хатха- йога. | 5мин. | 1ч.25 мин. | 1ч.30 мин. | Беседа, наблюдение, практическое занятие |
| 3.1 | .Комплекс №4 На растяжение всего тела | | 40мин. | | |
| 3.2 | Комплекс №5 на снятие стресса | | 45 мин. | | |
| 4. | Йога +танец | 5 мин. | 1ч.25мин. | 1ч.30 мин . | Беседа, наблюдение, практическое занятие |
| 4.1 | Комплекс №6 Красивая осанка. Укрепление спины.. | | 20 мин. | | |
| 4.2 | Комплекс №9 Сказочная Йога (творческое задание) | | 25мин. | | |
| 4.3 | Комплекс №10 Для повышения самооценки. | | 40мин. | | |
| 5. | Йога +ОФП | - | 1ч.30мин. | 1ч.30мин. | наблюдение,практическое занятие |
| 5.1 | Комплекс №7 На снятие усталости | | 45мин. | | |
| 5.2 | Закрепление изученных комплексов упражнений и асан. | | 45 мин. | | |
| 6. | Итоговое занятие. Закрепление изученных техник. | - | 45 мин. | 45 мин. | наблюдение,практическое занятие |
| | Итого | 40мин. | 7 ч. | 8 ч. | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство. Что такое йога?

Тема 1.1 Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений)

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной занятий, содержанием занятий. Понятие и история йоги. Цель йоги. Как йога появилась в России. Йога - спорт. Показ иллюстраций.

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Упражнения на растяжку, классические упр. по йоге. Практика – Построение. Разминка- ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость- наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров) Тест на координацию движений- броски мяча об стену за 30 сек.(количество раз) Тест на силу- отжимания от пола(количество раз)

Тема 1.2 Комплекс №1 " Приветствие Солнцу".

Теория: «Йога для нашего здоровья» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий. Беседа « Что такое асаны».

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Тема: Диагностика физических данных. Практика – Построение. Разминка- ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость- наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров) Тест на координацию движений- броски мяча об стену за 30 сек.(количество раз) Тест на силу- отжимания от пола(количество раз) Тема: Комплекс №1 " Приветствие Солнцу". Показ видео презентации занятий в" школе йоги". Практика - Упражнение "Внутренняя улыбка".

Тема 2. Комплексы ОФП и детской йоги.

2.1 Комплекс №2 Общеукрепляющий

Практика:

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения –«Солнечное и лунное дыхание" Асаны: поза "Дерева", поза "Силы", поза "Золотой мост", поза "Весов", поза "Треугольника", поза "Воина", поза "Героя", поза "Героя лежа", наклон к ногам сидя, "Березка", поза "Плуга", лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение до 30-40 сек., поза "Лодки лицом вверх", поза "Лодки", поза "Лука", поза "Угла сидя", поза " Младенца", поза "Спящего".

2.2 Комплекс №3 Путь Воина

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Полное дыхание йогов. Асаны: поза "Горы", поза " Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий

вперёд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин(с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз". Выполнить комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения.

Тема 3. Силовой комплекс + хатха- йога

3.1 Комплекс №4 На растяжение всего тела

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения-" Солнечное и лунное дыхание", асаны : поза"Горы", поза "Пальмы", поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", поза "Чемодана", поза "Танцовщицы", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".

3.2 Комплекс №5 на снятие стресса

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции". Полное йоговское дыхание, асаны :Поза "Героя лицом вниз", наклон вперёд из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах("берёзка"), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "Мёртвого йоги". Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.

Тема 4. Йога +танец

4.1.Комплекс №6 Красивая осанка. Укрепление спины.

Практика: Вступительная беседа "Как сохранить и укрепить наше здоровье: зрение и осанка." Гимнастика для глаз-"Тратака", асаны: поза "Рыбы", поза "Плуга", поза "Колеса", поза "Саранчи", поза "Доски", поза "Кобры", поза"Героя с наклоном вперёд", поза "Лука", "Берёзка",поза "Прямого угла", поза "Двойного угла", "Комплексная поза Змеи", поза "Планки", релаксация "Магический сон".

4.2.Комплекс №9 Сказочная Йога (творческое задание)

Практика: Составление комбинаций и композиций из базовых элементов йоги. Разучивание и совершенствование танцевальной композиции . Освоение и совершенствование основных гимнастических элементов: шпагатов, махов, прыжков, кувырков, мостика.

4.3.Комплекс №10 Для повышения самооценки.

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Игра 'Скульптура' Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из 'глины' скульптуру: ♣ ребенка, который ничего не боится; ♣ ребенка, который всем доволен; ♣ ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Дыхательные упражнения - "Дыхание правой ноздрей". Асаны: поза " Вытянутого треугольника", поза "Бокового вытянутого треугольника", поза "Собаки мордой вниз", поза "Героя III", поза с широко расставленными ногами, стойка на голове II, поза "Журавля", поза "Восьми дуг", поза "Верблюда", поза "Королевского голубя", поза "Королевского голубя с одной ногой", стойка на плечах ("берёзка"), поза "Построения моста". поза "Плуга"

Тема 5. Йога +ОФП

5.1.Комплекс №7 На снятие усталости

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ",поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II", стойка на голове, стойка на предплечьях(у стены), релаксация -поза "Мёртвый йога".

5.2.Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.

Практика: Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательное упражнение "Тыква", " Ведьминская метла" (поза "Стула"), "Ведьминская шляпа" (поза "Треугольника"), поза " Паука", "Скрипучие ворота" (поза "Бруска"), "Летучий корабль" (поза "Ладьи"), "Русалочка", "Мост Тролля", (поза "Моста"), "Волшебный сон" (релаксация).

Тема 6. Итоговое занятие. Закрепление изученных техник

Практика: Освоение и совершенствование техники «Хатха-йога».

Ожидаемые результаты реализации программы:

Воспитанники будут знать:

- Основные принципы занятий “Хатха-йога”;
- О понятии «Йога» и её разновидностях;
- Базовые позы йоги;
- Основы классической йоги.

Воспитанники будут уметь:

- Стабилизировать свой эмоциональный фон;
- Выполнять сложно-координационные элементы (стойка на голове, стойка на руках, колесо, удержание равновесия в различных положениях и т.д.);
- Укреплять основные группы мышц.

Виды контроля и оценки результатов обучения детей:

Диагностика физического развития школьников, показательное выступление или открытое занятие, цветовой тест Люшера.

Методы используемые в реализации программы:

Успешное решение поставленных задач на занятиях с детьми возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям).
- доступности (в комплекс включены относительно простые, но эффективные асаны)
- последовательности(занятия надо начинать с освоения самых элементарных упражнений, по мере их освоения переходить к более сложным)

Методическое обеспечение программы

1.Игровой метод. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

2.Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- 3.Словесный метод. Это беседа о средствах оздоровления, объяснение методики исполнения движений, оценка.
- 4.Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.
- 5.Наглядный метод (выразительный показ под счет, с музыкой).
6. Метод контроля (индивидуальный, тестирование)

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо специально оборудованное помещение для занятия гимнастикой «Хатха-йога», с наличием гимнастических ковриков, зеркал, а так же телевизор, компьютер, мультимедийная установка, фотоаппарат, видеокамера. музыкальное оборудование.

Занятия проводятся в спортивном зале лагеря. В начале каждого занятия выполняются дыхательные упражнения с целью наполнить организм кислородом. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Все асаны выполняются с удовольствием, это достигается расслаблением всех не участвующих в асане мышц. Категорически воспрещается выполнение асаны через силу, во что бы то ни стало. Главное - достижение грациозности и красоты движений.

Список литературы

1. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.-С.96-100.
2. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.- 160с.
3. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.- С.94-99
4. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992.- С.371-384
5. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
6. Евтимов В. Йога: пер с болгарского.- М.: Медицина, 1986,208 с.

7. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
8. Айзенштейн Ч. Йога питания: За пределы диет и догм - к естественному образу жизни/ Перевод с англ.-М.: ООО Издательство «София»,2007.-240с.
9. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.
10. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.-140с.
11. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
12. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000.-176с.
13. Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009.- 240с.
14. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.-208
15. Ли Иличи Данхак: Меридианная гимнастика для самоисцеления. Перевод с англ.- М.: «Попурри», 2006.- 240 с.
16. Сарасвати С.С. Асана Пранаяма Мудра Бандха. Перевод с англ. - К.: «София», 2000. – 272 с.
17. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
18. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
19. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.

