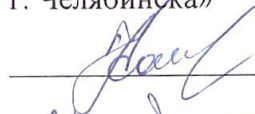


КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
(МАОУ «СОШ № 94 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 94  
г. Челябинска»

  
\_\_\_\_\_ Н. Б. Коржова  
« 31 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ДЕТСКАЯ ЙОГА»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор – составитель:

Шалгина Людмила  
Владимировна,  
педагог-организатор

Челябинск, 2022 г

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская йога» составлена в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11. 2018г. №196)

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 533 «Изменения, которые вносятся в ПОРЯДОК, от 09 ноября 2018 г. N 196»

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2019 г. N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»

Постановлением главного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28

Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

Уставом МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска», Положением об организации дополнительного образования детей в МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска» и других локальных документов и актов, регламентирующих работу в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в младшем школьном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться

соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

### **Актуальность программы**

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “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 асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает

воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога - это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание.

Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы.**

- Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для школьников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.
- Йога для школьников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;

- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных форм обучения.

**Сроки и объем:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (2 раза в неделю, общее количество учебных часов в год – 70). Режим тренировочных занятий:

Количество часов в неделю	Периодичность	Общее количество часов в год	Минимальный количественный состав группы	Оптимальный количественный состав группы
2ч.	2 занятия в неделю по 1ч.	70ч.	12 чел	15 чел

**Особенности организации учебного процесса:** занятия проводятся в групповой форме, состав группы постоянный, в группе не более 15 человек разного возраста.

#### **Цель и задачи.**

Цель физического воспитания младших школьников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основ здорового образа жизни.
2. Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.
3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Детская йога 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 гимнастике хатха-йоги 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.

### Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Теоретические сведения</b>				
1.1	Нетрадиционные виды физических упражнений, значение занятий йогой.	4	4	0	
2.	<b>Практический материал</b>				
2.1	Ходьба, бег, ОРУ	8		8	
2.2	Асаны (позы)	20		20	
2.3	Дыхательная гимнастика	8		8	
2.4	Самомассаж	8		8	
2.5	Релаксация и рефлексия: упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и	8		8	

	оценки своих действий				
2.6	Подвижные игры для развития творчества, фантазии, инициативы.	10		10	
2.7	Промежуточная аттестация	2		2	
	Итого:	68 час.	4 часа	64 часа	

### Содержание программы.

**1. Вводное занятие:** Беседа «Йога для нашего здоровья» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Имитация движений животных. Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Комплекс силовых упражнений 5 по 12 раз.

**2. Оздоровительная комплексы ОРУ и йога:** 2.1 История развития йоги. Беседа « Слагаемые здоровья». Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Общеразвивающие упражнения : в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

**2.2 Асаны:** «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». Беседа « Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

**2.3 Дыхательная гимнастика.** Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». Беседа « Учусь общаться» . Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц



спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра». Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан.

**2.4 Самомассаж.** Общеразвивающие упражнения с предметами ( обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос. Общеразвивающие упражнения с предметами ( обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.

**2.5 Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.** Акробатика: стойка на лопатках, перекуты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад ), колесо. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра».

**2.6 Подвижные игры.** Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами ( обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды)

**2.7 Промежуточная аттестация.**

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты: освоенные обучающимися, в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **Виды и формы аттестации**

Промежуточная аттестация определяет уровень владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности средствами тестирования на основе оценочного листа физической подготовленности (Приложение 4).

Уровень освоения базовых асан определяется в виде теста.

Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<b>Наименование</b>	<b>Описание тестов</b>	<b>Требования к выполнению</b>
<i><b>Гибкость</b></i>	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.
<i><b>Равновесие</b></i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i><b>Статическая.</b></i>		

<b>Выносливость</b> <i>(тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<b>Сила мышц рук</b>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

### **Условия реализации программы.**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

**Библиографический список.**

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Детская йога»**

**Начало обучения:** - 01.09.2022

**Окончание обучения:** - 31.05.2023

Учебная четверть	Дата начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель	Число учебных часов
Первая четверть	01.09.22-02.11.22	03.11-09.11	9	18
Вторая четверть	10.11.22-28.12.22	29.01-08.01	7	14
Третья четверть	09.01.23-17.03.23	18.03-29.03	10	20
Четвертая четверть	30.03.23-31.05.23		9	18
		итого	35 недель	70 часов

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Детская йога»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Нетрадиционные виды физических упражнений, значение занятий йогой.	4	
2.	Ходьба, бег, ОРУ	8	
3.	Асаны (позы)	20	
4.	Дыхательная гимнастика	8	
5.	Самомассаж	8	
6.	Релаксация и рефлексия: упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и оценки своих действий	8	
7.	Подвижные игры для развития творчества, фантазии, инициативы.	10	
8.	Промежуточная аттестация	2	