



**Программа по дополнительному образованию**

**«ВКС NewtonSchool»**

**«Йога»**

## Пояснительная записка

### Актуальность.

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению специалистов-медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Даже в поговорке говорится: «Берегите здоровье смолоду!»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми и сильными, эмоционально и психологически устойчивыми и это – задача каждой школы!

В школах дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому считаю целесообразным заниматься дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях внеурочной деятельности «Йога». Занятия обще - физической подготовкой помогут укрепить организм, а занятия йогой будут учить ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

**Йога** – это надежное и малозатратное средство защиты от многих бед современного европейского человека, источник пользы и удовольствия. ОФП- йога – это все самое лучшее из своих подходов к оздоровлению и здоровому образу жизни. Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами. В названии программы – все его содержание и смысл:  
- Йога –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.

Йога, адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

Регулярные тренировки по Йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастет сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя - неперемное условие гармоничного функционирования систем детского организма .

Для выполнения данной программы упражнений нам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. На занятия ребенок может приходить в спортивной форме, в которой он занимается на уроке физической культуры.

**Основу физической йоги 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.

Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют; на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную систему, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа.

## Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «йога» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, музыка.

Данная программа разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ федеральными государственными стандартами.

Разработанная программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «йога» для обучающихся начальных классов рассчитана на 1 год обучения. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1-4 классов и рассчитана на 1 час в неделю, дополнительно из школьного или регионального компонента, кроме основных часов уроков Физической культуры. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-40 минут.

Занятия проводятся в спортзале школы. В начале каждого занятия – беседа о способах сохранения и укрепления здоровья 7-10 минут, а далее разминка и йога.

**Методы преподавания.** 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 программы:

Создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### Задачи программы:

#### 1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- о питании;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности;
- положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.
- обучение действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- привить навык самостоятельных занятий.
- подведение к осознанному выбору спортивной дисциплины .

#### 3. Воспитывающие:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.
- воспитывать навыки спортивного поведения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и

возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Следовательно, выпускник младших классов должен иметь: устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Место программы в учебном плане:**

Программа рассчитана на 1 час в неделю: во 1-4 классах -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Содержание программы** внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Йога» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Йога», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Йога» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты:**

- Ребёнок должен знать, что:
  - - на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно прибранными волосами;
  - - заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и

- другими детьми;
- - ребята знакомы с элементами строевой подготовки и правилами страховки и самостраховки;
  - Ребёнок должен уметь:
    - Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
    - Правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
    - Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
    - Различать характер музыки, темп, ритм.

## Требования к УУД

### Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, йоге .
- Поиск и выделение необходимой информации: находить ответы на вопросы о здоровье, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; анализировать полученную информацию, делать выводы.
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Определять последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение, учить работать по предложенному учителем плану.
- Сличение способа действия и его результата с эталоном.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Личностные УУД:

- Установка на здоровый образ жизни
- Толерантность и сопереживание.
- Ориентация в нравственном содержании своих поступков и поступков окружающих.

### Коммуникативные УУД:

- Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Слушать и понимать речь других.
- Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Контролировать действия партнёра в парных упражнениях, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.

## Критерии оценки знаний, умений и навыков.

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки на других уроках.

### Учебно-тематический план программы «Йога»

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. (2 ч.)  1.1 Правила техники безопасности на занятиях йогой.  1.2 Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.	1	1	1
2	Комплексы детской йоги.  2.1 Дыхание и асаны. 2.2 Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны. 2.3 Комплекс асаны. 2.4 Комплекс асаны. 2.5 Сказочная йога + дыхание жужжащей пчелы. 2.6 Разминка + солнечное и лунное дыхание. 2.7 Закрепление изученных комплексов упражнений и асан.	3 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	7 1 1 1 1 1 1	7 1 1 1 1 1 1
3	Силовой комплекс + детская йога. ОРУ с предметами и без.  3.1 Упражнения с предметами. 3.2 Общеразвивающие упражнения + йога. 3.3 Упражнения с гимнастическими предметами + йога. 3.4 Акробатические упражнения + йога. 3.5 Закрепление изученных техник.	3 1 1 1	7 1 2 2 2 1	7
4	Йога  4.1 Танцевальный рисунок. 4.2 Танец солнцу(комплекс упражнений) 4.3 Техники медитации	3 1 1 1	9 3 3 3	9
		10	24	34

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие:

#### 1.1 Беседа «Йога для нашего здоровья»

Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий.

1.2 Беседа « Что такое асаны». 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 ОФП 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. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд».

2.2 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 Беседа « Полезные продукты для правильного питания». Строевые упражнения. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».

2.4 Беседа « Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». 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».

2.5 Беседа « Учись общаться» . Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», « Кобра».

2.6 Беседа « Как сохранить зрение», гимнастика для глаз. Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

2.7 Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан.

3. Акробатика +детская йога. ОРУ с предметами и без.

3.1 Беседы « Акробатика и гимнастика». Ору с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка».

3.2 Беседа « Красота спорта». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами ( обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

3.3 Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами ( обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», медитация.

3.4 Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, 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».

3.5 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).

4. Йога.

4.1 Разминка (Прыжковый комплекс с гимнастической скамейкой) .

4.2 Композиции йоги: «Танец солнцу».

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

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

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

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев

правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

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

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

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

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

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

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

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

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

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

Повторяем 2-3 раза.

По аналогии разучиваем композицию «Путь воина»

**4.3** Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство».

#### Список используемой литературы:

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
2. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
3. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
4. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
5. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
7. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991.-208 с.
8. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
9. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы./ Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.