



ПРИНЯТО

Педагогический совет
ГАОУ ДПО ЦПМ
Протокол № 41 от
«25» ноября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАОУ ДПО ЦПМ
Д.А.Путимцев
«25» ноября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Йога Айенгара для взрослых»

Ознакомительный уровень

ГЛЯ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

Составитель Программы	Старший педагог дополнительного образования Рыжая Ольга Александровна
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	для взрослых от 18 лет и старше

Москва, 2020

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная программа «Йога Айенгара для взрослых» имеет физкультурно-спортивную направленность в рамках образовательной программы ГАОУ ДПО Центра педагогического мастерства.

~~Хатха-йога~~ – наука и практика, пришедшая к нам из глубины веков; это наука и искусство самой жизни, осваивать которые могут люди любого возраста, не имеющие противопоказаний к занятиям йогой в общем классе.

Эта программа создана на основе многолетнего опыта современных практиков и учителей, российских и зарубежных. Их методики и разработки широко применяются в нашей стране.

Программа поможет: осознавать положение своего тела в пространстве и корректировать его, снять напряжение со спазмированных участков, увеличить гибкость и подвижность позвоночника и суставов без травматизма, укрепить мышечный корсет, скорректировать осанку, и в некоторой степени исправить уже имеющиеся нарушения; научит правильно чередовать нагрузку и отдых, снимать накопившуюся в конце дня усталость.

В ходе реализации программы обсуждаются принципы построения занятия, выдаются домашние задания, что позволяет увеличить эффективность работы и быстрее достичь желаемого результата.

Также важной частью программы является обучение работе с дыханием. Предложенные дыхательные техники непосредственно укрепляют иммунитет и являются профилактикой простудных заболеваний, очищают кровеносную и укрепляют бронхо-легочную систему.

Заниматься следует в хлопковой или льняной одежде, не стесняющей движения, босиком. Для занятия необходимо иметь индивидуальный коврик, который нужно протирать влажной чистой тряпкой после занятия.

Заниматься можно в любое время дня, но не ранее, чем через 1,5 часа после еды. Планируя занятие, необходимо учитывать время года, температуру воздуха в зале. В конце занятия могут понадобиться пледы, покрывала, чтобы тело не остывало во время отдыха.

Программа реализуется в течение года и рассчитана на возрастную группу людей от 18 лет, не имеющих противопоказаний для занятий йогой в общем классе.

Общая цель программы – улучшить качество жизни, укрепить мышечный корсет, улучшить подвижность суставов, улучшить гибкость позвоночника, нормализовать давление, укрепить иммунитет, заложить мотивацию к самостоятельным занятиям.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение техники выполнения асан из всех групп поз;
- изучение базовых дыхательных техник;
- изучение основных групп мышц, костей и суставов;
- формирование правильной осанки.

Развивающие:

- укрепление мышечного корсета;
- улучшение гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- повышение иммунитета;
- формирование целеустремленности в выполнении упражнений.

Программа предназначена для всех взрослых обучающихся, кто хотел бы улучшить качество жизни, улучшить осанку, научиться правильно работать в асанах, без напряжения, оказывать себе первую помощь в случае болей или чрезмерной нагрузки на спину. В основу программы легли все основные группы поз йоги (асаны стоя, сидя, наклоны, прогибы, скручивания, перевернутые), а также базовые дыхательные упражнения.

Программа рассчитана на любой уровень физической подготовки занимающихся, т.к. в течение занятия все упражнения адаптируются к индивидуальным возможностям учеников.