



ПРИНЯТО

Педагогический совет
ГАОУ ДПО Центра педагогического
мастерства
Протокол №34 от «17» мая 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства
И.В.Яценко
«17» мая 2018г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Основы йоги для школьников»

Ознакомительный уровень

для групп, занимающихся на платной основе

Составитель программы	педагог-организатор Рыжая Ольга Александровна
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	для младшего и среднего школьного возраста, 7-14 лет

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы йоги для школьников» 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 и должны дети и подростки, так как знания и впечатления, полученные в раннем и юном возрасте самые прочные, самые яркие, и определяют наш будущий образ жизни. От нас – педагогов, наставников, тренеров – зависит, выберет ли молодой человек здоровый образ жизни, сумеет ли развить в себе самодисциплину, сможет ли не поддаваться искушению попробовать алкоголь или сигарету, разовьет ли у себя жажду познания или попадет в затягивающий мир компьютерных игр.

Эта программа создана на основе древних традиций и рекомендаций мастеров, получивших знания по линии передачи, т.е. от учителя к ученику непосредственно, а также на основе многолетнего опыта современных практиков и учителей, российских и зарубежных. Их методики и разработки широко применяются в нашей стране.

Программа поможет обучающемуся гармонично развить тело: увеличить гибкость без травматизма (в отличие от традиционных «спортивных» подходов в гимнастике), создать мышечный корсет, что крайне необходимо школьникам для сохранения правильной осанки, и в некоторой степени исправить уже имеющиеся нарушения; научит правильно чередовать нагрузку и отдых, снимать накопившуюся после учебного дня усталость, как физическую, так и эмоциональную.

В ходе реализации программы обсуждаются правила гигиены и режима дня, принципы здорового питания и совместимости продуктов в доступной детям форме; базовые знания по анатомии, функции внутренних органов.

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.

И не менее важная часть – работа с концентрацией ума и внимательностью.

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 одного учебного года и рассчитана на две возрастные группы детей (7-10 и 11-14 лет). Содержание программы и стиль проведения занятия учитывают психофизиологические особенности каждой возрастной группы.

Общая цель программы – укрепить тело, дух, самодисциплину и осознанность, заложить мотивацию к саморазвитию, научить ребенка доброжелательности к другим и самоконтролю.

Задачи программы:

- помочь воспитать уверенность в себе
- развить осознанное восприятие своего тела, координацию
- объяснить принципы здорового образа жизни
- формировать целеустремленность в выполнении упражнений
- научить основным комплексам оздоровительной суставной гимнастики и дыхательным техникам
- закрепить умение выполнять базовые асаны (статические позы).

Программа рассчитана на любой уровень физической подготовки детей, т.к. в течение занятия все упражнения адаптируются к индивидуальным возможностям учеников. В этой системе полностью отсутствует принцип соревнования или стандартизированного оценивания (только внутреннее внимание и корректировка инструктора), поощряется само стремление, намерение.

Продолжительность занятия - 60 минут.

I часть (10 минут) - приветствие, беседа.

II часть (20 минут) - разминка в форме суставной гимнастики, игры.

III часть (20 минут) - асаны (статические позы) и начальные дыхательные упражнения.

IV часть (10 минут) - отдых, расслабление, прощание. Обсуждение результатов занятия.

Наполняемость группы: оптимально 8 человек.

Результативность программы.

Основная и первостепенная задача в работе со школьниками младшего и среднего возраста – превратить воспитание в самовоспитание через совершенствование восприятия своего тела. К концу учебного года дети должны знать названия частей тела (более подробно – включая, например, суставы) и тканей тела (кости, мышцы, сухожилия) и уметь направлять внимание в разные участки тела (по указанию), составить представление о совместимых и не совместимых продуктах, знать расположение (в проекции на теле) основных внутренних органов.

Направления в работе:

- 1) Формирование «чувства группы», создание дружественной и психологически благоприятной атмосферы на занятии
- 2) Развитие умения повторять движения за инструктором и удерживать позу
- 3) Обучение правильному выполнению растяжек, без травмирования тела
- 4) Освоение несложных балансов (поз, требующих удержания равновесия)
- 5) Обсуждения режима дня, правил гигиены, назначения основных систем тела и внутренних органов.