

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №4
от 29 мая 2025

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
г. Ейска МО Ейский район

_____ Е.В. Горбик

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 4 месяца (32 часа)
Возрастная категория: 5- 16 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 65327

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Порохня Наталья Николаевна

Ейск 2025 г.

Содержание программы

Введение	3
РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	
Пояснительная записка.	5
Новизна. Направленность. Отличительные особенности.	5
Актуальность. Педагогическая целесообразность.	5
Адресат программы	7
Особенности организации образовательного процесса	8
Цель. Задачи программы	8
Учебный план	9
Содержание учебного плана	9
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
Календарный учебный график	15
Условия реализации программы	17
Формы аттестации	18
Оценка планируемых результатов	18
Методические материалы	22
Литература	25
Приложения	26

Введение

Йога – это крепость тела, стабильность ума и ясность мышления. Чистое зеркало четко отражает предметы. Здоровье – зеркало человека.

Б. К. С. Айенгар

В современном обществе растет значение физической культуры, в частности новых физкультурно-спортивных видов. Малоподвижный образ жизни человека не способствует поддержанию хорошей физической формы, делая тело жестким, зажатым и в то же время слабым. Все это повышает значение физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование целого ряда новых направлений физического воспитания, обновление и возрождение древних практических знаний.

Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы). Цели, которых можно достичь, практикуя хатха-йогу, весьма разнообразны. Это может быть хорошее здоровье и долголетие и даже просветление и освобождение. Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам поведения в мире и системе правильного питания.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 9.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

8. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).

9. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

11. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

12. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» 2023 год.

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129 «О внесении изменений в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Краснодарского края, 2024 год.

17. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеский центр города Ейска муниципального образования Ейский район, 2021 г.

18. Локальный акт «Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеский центр города Ейска муниципального образования Ейский район».

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» (далее - Программа) разработана в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному, младшему школьному и раннему подростковому возрасту детей и имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на физическое совершенствование и развитие детей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа может быть реализована в сетевой форме на базе других образовательных организаций Ейского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями.

Новизна и отличительная особенность Программы. Особенность Программы с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на **профилактику** нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы хатха-йога.

В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые

мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Новизна Программы заключается в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Данная программа позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы хатха-йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики; упражнения для дыхания; пластические этюды; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения в парах; игровые элементы; упражнения для растяжки; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры.

Актуальность. Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

Программа **направлена на социально-экономическое развитие** муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Ейский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

Педагогическая целесообразность. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в положении сидя, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и

прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу.

Адресат программы. Программа предназначена для детей старшего дошкольного, младшего школьного и раннего подросткового возрастов.

Дети 5-7 лет. Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На занятиях хатха-йогой уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Именно поэтому следует начинать занятия гимнастикой с элементами хатха-йоги в старшем дошкольном возрасте.

Дети 8-11 лет. Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу-вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

Занятия обычной физкультурой в школе — это зачастую не то, что нужно школьникам. А вот йога — это модно, интересно, и самое главное очень полезно. Ведь это не только полезный комплекс физических и дыхательных упражнений, но и увлекательный процесс познания своего тела. Благодаря йоге ребята станут бодрыми, а их суставы гибкими. Это очень актуально в наши дни, учёба в школе является принципиально новым этапом по сравнению

с предшествующей жизнью ребёнка: повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе; усиливается гиподинамия; усложняются межличностные отношения. В то же время младший школьный возраст – очень важный период, когда заканчивается развитие костного скелета, но при этом он подвергается огромным нагрузкам (продолжительное и непривычное положение сидя на уроках, тяжёлый портфель с учебниками и т. д.), что приводит к искривлению позвоночника со всеми вытекающими последствиями. Таким образом, адаптация к школьным условиям характеризуется повышением напряжения биологических и психофизиологических механизмов.

Дети 12-17 лет. В этот период увеличивается рост и вес, причем в среднем пик скачка роста приходится у девочек на 11-13 лет, и дальнейший более медленный рост может продолжаться еще несколько лет; у мальчиков на 13-15 лет, а иногда продолжается до 17 лет. Изменения пропорций тела сопровождают этот скачок: сначала растут голова, кисти рук и ступни ног, потом удлиняются руки и ноги, только потом туловище – скелет и мускулатура. Основным лейтмотивом психического развития в этом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение «Я-концепции». В занятиях для подростков от 12 до 16 лет больше внимания практике — это проработка отдельных асан и простые последовательности. Много времени уделяется морально-этическим правилам Ямы и Ниямы, а также пониманию важных в этом возрасте вопросов «Кто Я?» и «Чего я хочу?». Ведь, несмотря на то, что подростки очень хотят казаться взрослее, в них ещё много детского.

На программу зачисляются дети без вступительных экзаменов, на добровольной основе при отсутствии медицинских противопоказаний. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления и согласия на обработку персональных данных в Учреждение, а также после регистрации обучающегося родителями (законными представителями) в АИС «Навигатор».

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в конкурсах за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы,

психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе **предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану)** для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. (Приложение).

Работа по индивидуальным образовательным траекториям включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

Уровень программы, объем и сроки обучения. Программа «Йога для детей» рассчитана на 4 месяца обучения, 32 часа в год, имеет ознакомительный уровень обучения, в рамках которого обучающиеся получают общее представление об основных понятиях курса, техниках выполнения асан, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики.

Формы обучения. Форма организации образовательной деятельности – очная: индивидуальная, групповая, работа в парах.

Формы дистанционного обучения

Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия -дистанционные учебные занятий, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для педагога и учащихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие **формы занятий**:

- занятия в формате презентации;
- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

Режим занятий. Занятия могут проводиться как 2 раза в неделю по 1 учебному часу, так и 1 раз в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут с перерывом на отдых – 10 минут для обучающихся старше 8 лет и 30 минут для обучающихся 5-7 лет.

Занятия проводятся с учетом требований СанПин: в светлом помещении, с учетом ТБ, а также с соблюдением времени на отдых и обед после уроков в школе.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по данной программе проходит в учебных группах, состав группы – от 8 до 12 человек. Такое количество детей в учебной группе обусловлен ярко выраженным личностно-ориентированным, индивидуальным подходом. Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, но в процессе обучения возможно проведение занятий в смешанных группах с целью обеспечения наставнической деятельности и организации занятий в игровой форме.

Занятия проходят в виде тренировок, состоящих из дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, асан, элементов медитации, в зависимости от возраста – в игровой форме в виде сказок.

Цель и задачи программы

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой.

Задачи Программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йога);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Планируемые результаты. В результате обучения по данной программе дети *будут знать:*

- технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; основы дыхательной гимнастики, техники укрепления мышц, основы ЗОЖ, здорового, правильного пищевого поведения.

Будут уметь:

- применять дыхательные практики в повседневной жизни, грамотно выполнять основные асаны, чувствовать свое тело, налаживать общение в коллективе сверстников и разновозрастном коллективе.

Учебный план программы и его содержание

Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Йога для детей»	2	1	1	
2.	История возникновения и развития йоги. Слагаемые здоровья. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	наблюдение
3.	Укрепление здоровья: режим труда и отдыха. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Знакомство с элементами йоги.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.	ЗОЖ: правильное питание. Строевые упражнения. Элементы йоги.	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.	Эмоции человека. Эмоциональное состояние. Дыхание и дыхательная гимнастика. Первоначальные асаны.	2	1	1	Наблюдение, опрос
6.	Асаны. Растяжка.	2	1	1	Наблюдение, опрос
7.	Общение. Учимся общению друг с другом. Упражнения на растяжку мышц спины, грудных мышц.	2	1	1	Наблюдение, опрос
8.	Зрение человека. Гимнастика для глаз. Асаны.	2	1	1	Наблюдение, опрос
9.	Статические упражнения в комплексе. Релаксационная гимнастика «Шавасана».	2	1	1	Наблюдение, опрос
10.	Комплекс статических упражнений.	2	1	1	Наблюдение, опрос
11.	Релаксационная гимнастика.	2	1	1	Наблюдение, опрос
12.	Суставная гимнастика. Статические упражнения.	2	1	1	Наблюдение, опрос
13.	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана».	2	-	2	Наблюдение, опрос
14.	Комплекс статических упражнений. Асаны.	2	-	2	Наблюдение, опрос

15.	Мониторинг теоретической подготовки	2	2	-	Опрос, тестирование
16.	Мониторинг практической подготовки	2	-	2	Наблюдение, диагностика физических данных
Итого		32	12	20	

Содержание учебного плана

Тема №1 Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Йога для детей».

Теория. Вводное занятие. Беседа «Йога для нашего здоровья» Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий.

Практика. Игры на знакомство и сплочение коллектива. 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.

Тема №2 История возникновения и развития йоги. Слагаемые здоровья. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Из истории йоги. Беседа «Слагаемые здоровья». Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Практика. Просмотр и обсуждение видеофильма для детей «Как возникла йога». 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».

Тема №3 Укрепление здоровья: режим труда и отдыха. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Знакомство с элементами йоги.

Теория. Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья».

Практика. 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.

Тема №4 ЗОЖ: правильное питание. Строевые упражнения. Элементы йоги.

Теория. Беседа «Полезные продукты для правильного питания». Строевые упражнения.

Практика. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд»,

«Кошка», «Изгибающаяся собака».

Тема №5 Эмоции человека. Эмоциональное состояние. Дыхание и дыхательная гимнастика. Первоначальные асаны.

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

Практика. Упражнения на растягивание: в полуприсяде 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».

Тема №6 Асаны. Растяжка.

Теория. Правила и техника выполнения асан.

Практика. Выполнение всех этапов асан. Упражнения на растяжку.

Тема №7 Общение. Учимся общению друг с другом. Упражнения на растяжку мышц спины, грудных мышц.

Теория. Беседа «Учусь общаться».

Практика. Упражнения на растягивание: в полуприсяде для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра».

Тема №8 Зрение человека. Гимнастика для глаз. Асаны.

Теория. Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз.

Практика. Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».

Тема № 9 Статические упражнения в комплексе. Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Теория. Статические упражнения. Комплекс. Правила и приемы.

Практика. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Тема № 10 Комплекс статических упражнений.

Теория. Статические упражнения. Комплекс. Правила и приемы.

Практика. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Тема №11 Релаксационная гимнастика.

Теория. Статические упражнения. Комплекс. Правила и приемы.

Практика. Комплекс статических упражнений. Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Тема № 12 Суставная гимнастика. Статические упражнения.

Теория. Беседа «Суставы». Зачем нужна гимнастика для суставов. Правила суставной гимнастики.

Практика. Выполнения отдельных элементов и комплекса упражнений суставной гимнастики.

Тема № 13 Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана».

Практикум. Выполнение дыхательных упражнений. Игровой комплекс. Сказка «Курочка Ряба».

Тема № 14 Комплекс статических упражнений. Асаны.

Теория. Что такое комплекс упражнений. Повторение правил выполнения асан, комплексных упражнений.

Практика. Групповое выполнение комплекса статических упражнений.

Тема № 15 Мониторинг теоретической подготовки

Теория. Фронтальное повторение.

Практика. Тестирование.

Тема № 16 Мониторинг практической подготовки

Практика. Практические упражнения на аттестацию и определение обученности и достижений.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации»

2.2.1. Календарный учебный график

Учебные занятия по программе «Йога для детей» начинаются 15 сентября и заканчиваются 30 декабря, в зависимости от расписания. Изучение тематики программы возможно продлевать на летний период в зависимости от праздничных и выходных дней.

Контрольная процедура – в конце декабря.

Итоговый мониторинг проходит в двух форматах: теоретическая подготовка (знание и владение терминологией) и практикум (мониторинг практических умений, диагностика практических умений).

Календарный учебный график по ДООП «Йога для детей»

№	Дата	Тематика занятий	Количество часов	Время занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Йога для детей»	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	наблюдение
2		История возникновения и развития йоги. Слагаемые здоровья. Общеразвивающие упражнения.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
3		Укрепление здоровья: режим труда и отдыха. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Знакомство с элементами йоги.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
4		ЗОЖ: правильное питание. Строевые упражнения. Элементы йоги.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
5		Эмоции человека. Эмоциональное состояние. Дыхание и дыхательная гимнастика. Первоначальные асаны.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
6		Асаны. Растяжка.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
7		Общение. Учимся общению друг с другом. Упражнения на растяжку мышц спины, грудных мышц.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
8		Зрение человека. Гимнастика для глаз. Асаны.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
9		Статические упражнения в комплексе. Релаксационная гимнастика «Шавасана».	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
10		Комплекс статических упражнений.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
11		Релаксационная гимнастика.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
12		Суставная гимнастика. Статические упражнения.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос
13		Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Наблюдение, опрос

		Релаксационная гимнастика «Шавасана».				
14		Комплекс статических упражнений. Асаны.	2	2 по 45 мин.	ДЮЦ	Опрос, тестирование
15		Мониторинг теоретической подготовки	2	2 по 45 мин	ДЮЦ	Наблюдение, диагностика физических данных
16		Мониторинг практической подготовки	2	2 по 45 мин	ДЮЦ	наблюдение

В календарном учебном графике в графе «Время занятий» указан академический час – 45 минут для групп 8-14 лет. С детьми 5-7 лет продолжительность занятий составляет 30 минут.

Условия реализации Программы

Для качественной реализации ДООП «Йога для детей» необходимы следующие условия, принципы и подходы:

Принципы и подходы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики:

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип физкультурно-спортивной направленности,обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по данной программе необходимо организовывать учебный процесс в светлом, проветриваемом помещении.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- иллюстрации йога book «ОМО-помрачительные тренировки» Е. Зуевской;
- коллекция короткометражных видеofilьмов, видеозарисовок, мультфильмов видеороликов для детей о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, здоровом питании, истории йоги, пользе занятий йогой для детей;
- коврик для йоги;
- массажные коврики;
- валики;
- музыкальный центр;

- компьютер и мультимедийная установка/ТВ с USB-входом, флеш-карта.

Кадровое обеспечение.

Реализовывать данную программу может педагог дополнительного образования любой квалификационной категории, имеющий педагогическое образование, а также прошедший подготовку по курсу йога, хатха-йога.

Формы аттестации

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используются тестирование и опросы как форма текущего контроля усвоения теоретической части программы, а также педагогическое наблюдение за динамикой физической активности обучающегося.

Формы итоговой аттестации

Формой итоговой аттестации является контроль знаний теории курса, предусмотренной программой (тестирование, анкетирование, опрос), а также организация и проведение открытого занятия и мониторинг практических действий, диагностика физических данных. Для групп обучающихся в возрасте 11-14 лет итоговая аттестация (теоретическая часть) может представлять собой доклад, сообщение или презентацию на предложенную тему: «Чему меня научила йога», «Йога и я», «Польза йоги для моего организма» и др.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

В конце первого срока обучения организуется мониторинг освоения ДООП, в рамках которого проводятся опросы, тестирования и оценка практических умений. Результаты фиксируются в мониторинговую таблицу (приложение).

Оценка планируемых результатов

Формы оценки уровня освоения ключевых компетенций в процессе реализации программы

	Планируемый результат	Оценка/формы оценки
Теоретическое знание	Обучающийся знает: - технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; основы дыхательной гимнастики, техники укрепления мышц, основы ЗОЖ, здорового, правильного пищевого поведения.	Опросы на определение уровня полученных знаний, анкеты и тестирование
Практические	Обучающийся умеет: - применять дыхательные практики в повседневной жизни, грамотно выполнять основные асаны, чувствовать свое тело, налаживать общение в коллективе сверстников и разновозрастном коллективе.	Педагогическое наблюдение и контроль за выполнением комплексных упражнений, асан; анкетирование на уровень социализации (коммуникативные компетенции)

Оценочные и методические материалы

Диагностика результатов деятельности объединения проводится на различных этапах усвоения материала. В процессе обучения применяются универсальные способы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение, анкетирование, игры, собеседование.

Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы: анкетирование и тестирование; срезы по карточкам, вопросам; устное сообщение, доклад, презентация (для средней и старшей группы) игровые методы (для проверки усвоения текущего материала и практических умений).

Виды контроля включают:

Входной контроль: проводится первичное тестирование (сентябрь) с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего физического состояния ребенка ребёнка.

Итоговый контроль: проводится в конце срока обучения (декабрь). Позволяет оценить результативность работы учащихся и педагога. Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости. Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Физическое качество	Содержание теста	Требование к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба или скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа;

затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук;

самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Упражнения для проверки ловкости и координации движений

Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук. 12 Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями. Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий по программе являются:

- коллективная работа;
- индивидуальная работа;
- игры и игровые ситуации;
- онлайн-консультация;
- чат-занятия;
- веб-занятия (дистанционные конференции, деловые игры, практические работы, проводимых с помощью средств телекоммуникаций);
- работа в парах.

Применяемые формы занятий носят развивающий характер и направлены на формирование практического опыта учащихся

Дидактические методы и приемы:

Методы использования слова:

- рассказ
- объяснение;

-указания.

Метод наглядного воздействия:

-показ;

- демонстрация видео.

- практические (выполнение асан)

Методические материалы

Структура учебного занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

1. Встреча:

-Улыбнитесь!

-Настройтесь на занятие!

2. Разминка: Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки —отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

2. Силовые упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц.

3. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

4. Гимнастика для глаз (*нечетные занятия*) и пальчиковая гимнастика (*четные занятия*). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Временные рамки этапов занятия могут варьироваться в зависимости от возрастной группы детей (5-7 лет – 30 минут, 8-14 лет – 45 минут).

Требования к условиям проведения занятий

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Практические занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 30 минут (дети 5-7 лет), от 25 до 45 минут (дети 8-14 лет).

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз, асан), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплексы составлены от простого к сложному. Позы разучиваются постепенно. Те позы, которые вызывают затруднения, заменяются облегчёнными вариантами.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: ***«Освободи мускул, сила – в покое».***

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия.

Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Этапы выполнения асан

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполняют медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей максимальное удержание позы 7-10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производится плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Дети принимают удобную позу, расслабляются, отдыхают. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы для различных категорий учащихся

Обучение детей-инвалидов и детей с ОВЗ осуществляется в соответствии с паспортом социальной доступности учреждения.

Программа допускает использование дистанционных и форм взаимодействия. Занятия в дистанционном формате проходят с использованием мобильного приложения Сферум: чат-уроки, видеозадания, мастер-классы от педагога. Занятия в дистанционном формате имеют продолжительность от 10 до 20 минут.

Список литературы

Литература для педагога

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
4. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.

Литература для детей

1. Берк Эзги. Я люблю йогу. – М.: ЭКСМО, 2021
2. Одеваль Ф. Йога-сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей». – Минск: Попурри, 2020
3. Тай-Юнь-Йу. Поиграем в йогу. М.: ЭКСМОдетство, 2021

Подготовка связок и суставов

Разминка

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон – выдох, подъём – вдох.

7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Самомассаж

При само массаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1. Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2. Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлении, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4.Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5.Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

Описание комплексов

Комплекс № 1 Сказка «Курочка ряба»

Название упражнения	Назначение
Поза «Зародыша»	<i>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</i>
Поза «Горы»	<i>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</i>
Поза «Ребенка»	<i>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</i>
Поза «Бриллианта»	<i>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</i>
Поза «Головоколенная»	<i>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</i>
Поза «Угла»	<i>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</i>
Поза «Расслабления»	<i>Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</i>
<i>Жили-были дед и баба, и была у них курочка Ряба</i>	Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное. Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

Снесла курочка яичко не простое, а золотое. Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.	Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд. Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.
Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилося.	Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.
Дед плачет, баба плачет.	Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.
А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.	Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.
Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.	Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся

Комплекс № 2 Сказка «Гуси-лебеди»

Название упражнения	Назначение
Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
Поза «Дерева»	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину
Поза «Мостика».	Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.
Поза «Змеи».	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.
Поза «Бегуна».	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и	Поза «Ребёнка» пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь. Сядьте на вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела,

убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет. Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна	ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.
Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси-лебеди. Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.	Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд
Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька. - Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели. -Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала. Побежала Маша дальше	Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.
Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней. - Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели? - Подбрось в меня дров, тогда скажу. Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.	Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.
Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега. -Речка, речка куда гуси-лебеди полетели. -Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.	Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.
Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой	Поза «Мостика» Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.
Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.	Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Добежала Маша до речки: -Речка, речка спрячь нас. Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше.	Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища
А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.	Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд
Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси. Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой.	Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.
Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.	Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.
Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла. Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.	Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.
Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли	Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то теплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, затем встать.

Комплекс № 3 Сказка «Рукавичка»

Название упражнения	Назначение
Поза «Ребёнка».	<i>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</i>
Поза «Кривого Дерева»	<i>Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие</i>
Поза «Кошки».	<i>Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза</i>

Поза «Прямого угла».	<i>Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.</i>
Поза «Скручивания».	<i>Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему, в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.</i>
Поза «Божественная»	<i>Дает возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.</i>
Поза «Бриллианта»	<i>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</i>
Поза «Расслабления»	<i>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</i>
Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку	Поза «Ребёнка» пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь. Сядьте на вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.
Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.	Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.
Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто? -Я, мышка норушка. Давай жить вместе. Вот их уже двое.	Поза «Божественная» Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.
Бежит между деревьями длинноухий заяц увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? А ему отвечают. -Я мышка норушка. -Я лягушка квакушка. -А ты кто? - Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое	Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперед. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.
Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка,	Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и

хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Ей отвечают: -Я мышка норушка. -Я лягушка квакушка. -Я заяка - побегайка. -А ты кто? -Я лисичка сестричка. Пустите меня жить. Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.	параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.
По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Ему отвечают: -Я мышка норушка. -Я лягушка квакушка. -Я заяка - побегайка. -Я лисичка сестричка. -А ты кто? -Я волчок серый бочок. -Пустите меня к себе. Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видеть.	Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.
Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала. А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает.	Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Дыхание спокойное, произвольное. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.
Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо. Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.	Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что- то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс №4 «Морское путешествие»

Название упражнения	Назначение
---------------------	------------

Поза «Ребёнка».	<i>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</i>
Поза «Зародыша»	<i>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины</i>
Поза «Дерева».	<i>Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.</i>
Поза «Кузнечика».	<i>Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.</i>
Поза «Головоколенная».	<i>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</i>
Поза «Лотоса»	<i>Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.</i>
Поза «Бегуна»	<i>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость</i>
Поза «Расслабления»	<i>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</i>
Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.	Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.
Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.	Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.
Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.	Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.
Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.	Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.	Поза «Головоколенная» Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд
Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем	Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.
Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идет плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.	Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.
Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.	Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в поворотах в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс №4 «Приветствие солнцу» («Сурья намаскар»)

Комплекс представляет собой серию переходящих друг в друга асан в определенной последовательности. «Сурья намаскар» состоит из 12 поз, выполняемых в непрерывном движении. Их можно делать медленно, хорошо растягиваясь в каждом положении и глубоко дыша. Детям младшего возраста не следует заострять внимание на дыхании (пусть оно будет 32 произвольным). Ребята постарше применяют дыхание, что при медленном выполнении очень хорошо успокаивает ум. Комплекс также делается в быстром темпе (хотя это не рекомендуется детям, у которых есть проблемы со здоровьем или если им тяжело). В таком варианте осуществляется один дыхательный цикл при переходе из одного положения в другое. Вначале произносим слова «Ом сурья намаскар» («я приветствую тебя, о величайшее солнце, и благодарен за твою силу и жизнь, которую ты даришь всем существам») нараспев перед каждым циклом комплекса. Это волшебные слова, своего рода заклинание, которое помогает получить энергию солнца.

Название упражнения	Значение поз
Начальная позиция	Описание. Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка

(гадасана).	разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению. Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.
Приветствие (Пранамасана).	Описание. Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед). При этом движении можно пропеть «ом сурья намаскар».
«Полумесяц» – прогиб назад (Хаста Уттанасана).	Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство. Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.
«Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана).	Описание. Из положения 2 плавно, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Стремитесь сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу. Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.
«Всадник» (Ашва Санчаланасана).	Описание. Из положения 3 плавно на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала. Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благотворно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.
«Планка»	Описание. Из положения 5 сделайте большой шаг левой ногой

(Кумбхакасана) - последняя поза в упрощенном варианте	назад на выдохе. Теперь обе ноги выпрямлены и стоят вместе. Упор на пальцах стоп, руки остаются прямыми, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и смотрят вперед. Выпрямляйте тело в одну линию: от макушки головы до пят – прямая струна. Смотрим при этом вниз. Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, также не опускайте голову. При удержании этого положения дыхание должно быть свободным и полным. Дополнительно для детей постарше при последнем круге выполнения комплекса можете предложить сделать несколько отжиманий от пола. Если это тяжело, пусть опустят колени на пол. Эффект. Укрепляет мышцы ног, спины, рук и живота.
«Крокодил» (Аштанга намаскара).	Описание. На задержке дыхания. Опускаемся, сгибая руки. Можно это делать, как показано на изображении, где грудь, подбородок и колени касаются пола. Встречаются же и варианты исполнения, когда мы все тело опускаем вниз, как при обычном отжимании. В таком случае асана будет называться «чатуранга дандасана». • Эффект при задержке в позе. Укрепление ног, рук, позвоночника; положительное воздействие на шейный отдел, плечевой пояс; поза оказывает полезное влияние на почки и надпочечники, щитовидку.
«Собака мордой вверх» (Бхуджангасана).	Описание. На вдохе. Прогибаемся в спине, взгляд направляем вверх. Нижняя часть туловища, ноги лежат на полу, грудь вытягиваем вперед и вверх. Ощущайте растяжение тела. • Эффект при задержке в позе. Асана полезна при скованном и деформированном позвоночнике; помогает раскрыть грудную клетку (работа с сердечной чакрой — анахатой), увеличивает объем легких; в такой позе активно прорабатываются глубокие мышцы тела; асана помогает наладить работу почек, желез внутренней секреции, обменных процессов внутри организма.
«Гора» (Парватасана).	Описание. На выдохе выталкиваем копчик вверх, поднимаем таз. Без напряжения в шее, голова свободно расположена между руками. Тянитесь пятками к полу. Руки, ноги и спину держим прямыми. Голову стараемся держать параллельно рукам и спине, чтобы они образовывали прямую линию. Прогнитесь настолько, насколько позволяет ваше тело. В идеале голову опускаем до тех пор, чтобы видеть колени. • Эффект при задержке в позе. Отлично растягивает все тело: ноги, щиколотки, плечи, запястья; • асана снимает усталость, восстанавливает энергию.
«Всадник» (Ашва Санчаланасана).	Описание. Повтор асаны — встаньте в «позу всадника». Левую ногу подать вперед и, согнув в колене, расположить между вытянутых рук. Со вдохом откинуть голову назад и выгнуть спину. При этом голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала. Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благотворно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра

«Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана).	Описание. Из положения 10 плавно приставляем правую ногу к левой, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Стремитесь сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу. Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.
«Полумесяц» – прогиб назад (Хаста Уттанасана).	Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство. Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.
Заключительная позиция (Пранамасана).	Описание. Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед).

Диагностическая карта мониторинга результатов обучающихся по ДООП «Йога для детей»

Ф.И. обучающегося	теория	гибкость	силовые упражнения	равновесие	коммуникабельность	Массаж	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Основные асаны							

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ освоения ДООП

Название детского объединения _____

Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата заполнения _____

№	СПИСОК ГРУППЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
		Способность работать с информацией	Способность к сотрудничеству	Способность самостоятельно решать проблемы	Способность к самоорганизации	Способность использовать ИКТ в образовательных целях	Способность к самообразованию	Мотивация (выраженный интерес к занятиям)	Самооценка деятельности на	Нравственно-эстетические установки	Уровень форсированности внимания	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

План воспитательной работы

Рабочая программа воспитания.

Цель воспитательной работы: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами.

Задачи:

- прививать морально-нравственные качества обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
- воспитывать стремление к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщать обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формировать нравственное отношение к человеку, труду и природе;
- воспитывать обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

Календарный план воспитательной работы

№	Планируемая дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Дата проведения по факту
Работа с родителями				
1	Сентябрь	Родительское собрание:	ДЮЦ	
Профориентация				
2	Октябрь, ноябрь	Путешествие в мир профессий	ДЮЦ	
Гражданско-патриотическое				
3	Сентябрь	Урок мужества.	ДЮЦ	
4	Октябрь	Знакомство с символикой Российской Федерации (герб, флаг, гимн) с целью развития патриотизма у подрастающего поколения.	ДЮЦ	
Гражданско-патриотическое				

5	Ноябрь	Беседа: «День народного единства»	ДЮЦ	
6	Декабрь	Беседа «Символика Кубани»	ДЮЦ	
Экологическое				
7	Декабрь	Беседа «Краснокнижные птицы Кубани»		
Участие в конкурсных мероприятиях (соревнованиях)				
8	Декабрь	Участие в новогодних утренниках, съемки видео – визиток и поздравлений для родителей к знаменательным праздникам.	ДЮЦ	
Культурологическое				
9	октябрь	Родной край в народном творчестве	ДЮЦ	
Профилактические мероприятия				
10	Сентябрь	Разъяснительные профилактические беседы: -противопожарная безопасность; Безопасность вблизи ж/д	ДЮЦ	
Мероприятия в каникулярный период				
11	Ноябрь	Творческий квест	ДЮЦ	
12	Декабрь	Участие в новогоднем утреннике	ДЮЦ	

Результатами освоения программы воспитания станут.

1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.
2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. Готовность обучающихся к саморазвитию.
4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности.
5. Активное участие коллектива и его отдельных представителей в концертной и социально-значимой деятельности и др.

Индивидуальный учебный план учащегося

(с ограниченными возможностями здоровья; находящегося в трудной жизненной ситуации)

ФИО учащегося _____

Объединение _____

Педагог _____

№	Тема занятия	Кол-во часов			Вид деятельности	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика			

Индивидуальный учебный план для одарённого учащегося

ФИО учащегося _____

Объединение _____

Педагог _____

№	Тема занятия	Кол-во часов			Цель, задачи занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика				