

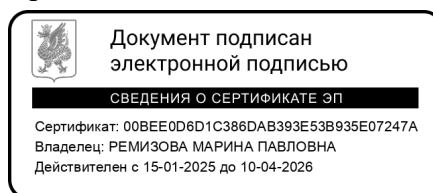
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 2025 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 2025 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЙОГА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 5- 13 лет

Автор-составитель:
Мифтахова Татьяна Ивановна,
Мифтахов Ренат Наилевич
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Мифтахова Татьяна Ивановна, педагог дополнительного образования
4.2.		
4.3.		Мифтахов Ренат Наилевич, педагог дополнительного образования Хакимова Ирина Александровна, методист
5.	Сведения о программе	Дополнительная общеобразовательная программа
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - разноуровневая - модульная
5.4	Цель программы	познакомить детей и подростков с основами йоги, помочь им развить физические, духовные и ментальные способности, а также воспитать в них стремление к здоровому образу жизни.
5.5.	Учебные курсы/ дисциплины/ разделы в соответствии с учебным планом	Модуль «Йога-дети» Модуль «Йога – профи»
5.6	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Программа реализуется по двум модулям: - Модуль «Йога-дети» 7-11 лет - Модуль «Йога – профи» 12-16 лет.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	- учебное занятие - очная, групповая. -коммуникативно-направленная групповая работа; -игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия; -занятия на гимнастических коврах.
7.	Формы мониторинга результативности	Творческая карта учащихся. Входящая, промежуточная, итоговая диагностика. Тестирование, открытые занятия. Итоговые мероприятия внутри коллектива: контрольные упражнения.
8.	Результативность	

	реализации программы	-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025 г.
10	Рецензенты	Герасимова Надежда Владимировна, заместитель директора по УВР МБУДО «ЦВР» Приволжского района г.Казани

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога» - художественной направленности.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью. В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденным Протоколом заседания президиума Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10;

- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2025 года №2749/23 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программам, индивидуальном образовательном маршруте.

Данная программа составлена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления физической деятельности.

Актуальность программы. Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Новизна: Йога и дыхательные упражнения заключают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам, укрепят внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы: познакомить детей и подростков с основами йоги, помочь им развить физические, духовные и ментальные способности, а также воспитать в них стремление к здоровому образу жизни.

Модуль «Йога-дети»

Задачи:

Оздоровительные :

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей
- Снимать физическую и умственную усталость

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательное умение и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело (во время упражнения хатха-йога);
- вырабатывать равновесие и координацию движения.

Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника;

Воспитательные:

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

Модуль «Йога-профи»

Задачи:

Оздоровительные :

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей
- Снимать физическую и умственную усталость

Образовательные:

- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- Формировать правильную осанку
- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности
- Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обеспечивающие высокую дееспособность

Воспитывающие:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы

Система упражнений по йоге в данной программе, построена на основе традиционных расслабляющих упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами как младшего, так и старшего школьного возраста, позволяя

им фантазировать, развивать силу, гибкость, выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние.

Концептуальные положения программы:

-творческие способности существуют параллельно и независимо от общих и специальных способностей;

-творчеству, как любой деятельности, можно учиться;

-коллективная деятельность – пространство творческого развития учащихся.

При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для реализации дифференцированного подхода.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию цели и задач: раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить обучающиеся в процессе обучения.

В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений, танцев.

Форма и режим занятий.

Занятия разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии.

-коммуникативно-направленная групповая работа;

-игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;

-занятия на гимнастических коврах;

Адресат программы

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

С учетом возрастных особенностей в данный модуль программы входит знакомство с основными положениями корпуса, рук, ног, обучение принципам движения.

Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, костно-мышечный аппарат отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. Необходимо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст характеризуется развитием социальных эмоций, таких, как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное.

Форма организации образовательного процесса

Модуль «Йога-дети»:

- обучающиеся в возрасте от 5-7 лет – 1 занятие в неделю по 45 минут. Срок реализации программы – 1 год, 36 часов.

- обучающиеся в возрасте от 8-10 лет - 4 занятия в неделю по 45 минут. Срок реализации 1 год, 144 часа.

Модуль «Йога – профи»

- обучающиеся в возрасте 11-13 лет – 2 занятия в неделю по 45 минут. Срок реализации 1 год, 72 часа.

- обучающиеся в возрасте 14-16 лет – 4 занятия в неделю по 45 минут. Срок реализации 1 год, 144 часа.

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – очная.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные).

Формы организации занятий: всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуля «Йога - дети»

Для детей 5-7 лет

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика	4	2	2	Наблюдение, практическое задание.
3	Асаны: «Зародыш», «Поза угла», «Поза бегуна», «Кошка», «Поза расслабления», «Поза дерева», «Поза ребенка»	4	2	2	Наблюдение, практическое задание.
4	Дыхательная гимнастика	8	2	6	Наблюдение, практическое задание.
5	Стретчинг	8	2	6	Наблюдение, практическое задание.
6	Релаксация	8	2	6	Наблюдение, практическое задание.
7	Итоговые занятия	2			Оценка деятельности. Практическое задание.
	Итого:	36	12	24	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуля «Йога - дети»

Для детей 8-10 лет

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика	10	2	6	Наблюдение, практическое задание.
3	Асаны: «Зародыш», «Поза	40	10	30	Наблюдение, практическое задание.

	угла», «Поза бегуна», «Кошка», «Поза расслабления», «Поза дерева», «Поза змеи», «Поза кривого дерева», «Поза прямого угла», «Поза мостика», «Поза кузнечика», «Поза рыбы», «Поза горы», «Поза ребенка», «Поза Бриллианта», «Поза головоколенная», «Поза божественная», «Поза скручивание», «Поза лотос»				
4	Дыхательная гимнастика	10	2	8	Наблюдение, практическое задание.
5	Стретчинг	40	8	32	Наблюдение, практическое задание.
6	Релаксация	40	8	32	Наблюдение, практическое задание.
7	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности. Практическое задание.
	Итого:	144	32	112	

**Модуль «Йога-профи»
для обучающихся 11-13 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика	14	4	10	Наблюдение, практическое задание.
3	Асаны Асаны: «Зародыш», «Поза угла», «Поза бегуна», «Кошка», «Поза расслабления», «Поза дерева», «Поза змеи», «Поза кривого дерева», «Поза прямого угла», «Поза мостика», «Поза кузнечика», «Поза ребенка»	18	4	14	Наблюдение, практическое задание.
4	Дыхательная гимнастика	12	2	10	Наблюдение, практическое задание.
5	Стретчинг	10	2	8	Наблюдение, практическое задание.

6	Релаксация	14	4	10	Наблюдение, практическое задание.
7	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности. Практическое задание.
	Итого:	72	18	54	

**Модуль «Йога-профи»
для обучающихся 14-16 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика	24	4	10	Наблюдение, практическое задание.
3	Асаны Асаны: «Зародыш», «Поза угла», «Поза бегуна», «Кошка», «Поза расслабления», «Поза дерева», «Поза змеи», «Поза кривого дерева», «Поза прямого угла», «Поза мостика», «Поза кузнечика», «Поза рыбы», «Поза горы», «Поза ребенка», «Поза Бриллианта», «Поза головоколенная», «Поза божественная», «Поза скручивание», «Поза лотос»	38	10	28	Наблюдение, практическое задание.
4	Дыхательная гимнастика	22	6	16	Наблюдение, практическое задание.
5	Стретчинг	30	8	22	Наблюдение, практическое задание.
6	Релаксация	26	4	22	Наблюдение, практическое задание.
7	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности. Практическое задание.
	Итого:	144	34	110	

Планируемые результаты освоения программы

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей.
- стабилизация эмоционального фона у детей.
- потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

Обучающиеся будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассаж.

- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем организма.
- правила здорового образа жизни.

уметь использовать:

- средства, способствующие повышению уровня физического развития;
- приемы, снижающие психические функции (память- внимание. мышление. наблюдательность)
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в объединение необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Содержание программы.

Модуль “Йога-дети”

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «йогой».

Инструктаж по технике безопасности. Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.

Практика. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений

Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

Разминка: суставная гимнастика.

Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

Суставная гимнастика.

Практика. Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко».

Раздел 3. Асаны.

Теория. Знакомство с основными асанами. Практика. Выполнение комплексных упражнений (Динамические и статистические варианты асан).

Асаны йоги

Модуль «Дети-йога» (5-7 лет)

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 «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.

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 повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

«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.

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.

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.

Поза «Кошки». Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

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.

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. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

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.

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.

Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

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.

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.

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.

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 «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.

Поза «Скручивания». Сядьте, вытянув ноги вперёд. 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.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй 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.

Раздел 4. Дыхательная гимнастика.

Практика. Выполнение упражнений: «Удивимся», «Петушок», «Ёжик», «Носос», «Радуга, обними меня», «Маятник».

Стрельниковская дыхательная гимнастика:

1 комплекс:

«Перекаты»

(4 раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

2 комплекс:

«Рок-Н-Ролл»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

3 комплекс:

«Ушки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

4 комплекс:

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха) И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох; 4 –

И.п.о.с. – выдох. (Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Раздел 5. Стретчинг

Упражнения на гимнастических кубиках:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

-наклоны вперёд;

-складочка;

-наклоны вправо и влево

-расширение на одной ноге;

Упражнения, сидя на коврик:

-складочка;

-складочка кубик под стопами;

-складочка ноги врозь с кубиками под стопами;

-лягушка с кубиком под стопами;

-лодочка с кубиком в руках;

-сид на полупальцы с кубиком под коленями;

-прогиб с опусканием кубика

Раздел 6. Релаксация.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление: «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Тишина», «Паучок».

Раздел 7. Итоговое занятие.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии).

Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Текущий контроль (на каждом занятии)

Форма: Наблюдение, невербальная обратная связь, словесное поощрение.

Что оценивает педагог:

- включённость и интерес: участвует ли ребёнок в разминке, истории-квесте, выполняет ли асаны в игре?

- качество внимания: Способен ли удерживать внимание во время объяснения, следует ли за дыханием?

- базовое понимание: Помнит ли названия основных асан («поза собаки», «поза кошки», «поза дерева»)?

-эмоциональное состояние: Уходит ли ребёнок с занятия более спокойным, улыбается ли?

Инструмент: Дневник наблюдения педагога с условными пометками (смайлики, цвета) для каждого ребёнка.

2. Промежуточная аттестация (тематическая, 1 раз в месяц / в конце темы)

Игровые, деятельностные форматы, воспринимаемые как праздник или интересная активность.

Для младшей группы (7-10 лет):

«Йога-квест» или «Путешествие в волшебный лес»: Дети проходят станции, где выполняют задания: «разбуди спящего воина», «пройди по узкому мосту» (пройти по линии с концентрацией), «угадай асану по картинке». Оценка — коллективное достижение цели (нашли «клад» — общую награду).

«Собери асаны-паззлы»: Карточки, где нужно соединить название асан, их изображение и животное/предмет, которое они изображают.

Творческая мастерская: нарисовать «Моё настроение до и после занятия» или слепить из пластилина любимую асану.

Для средней и старшей группы (11-16 лет):

Интерактивная викторина «Йога-эрудит»: вопросы по теории (что такое пранаяма? зачем нужна Шавасана?), философии (что значит «ахимса» в нашей жизни?), основам анатомии (какие мышцы работают в «позе планки?»).

Практический мини-проект «Йога для...»: Подростки в парах или мини-группах разрабатывают и представляют 5-минутный комплекс для конкретной цели: «Йога для концентрации перед экзаменом», «Йога-разминка для скейтеров», «Антистресс за 5 минут». Оценивается креативность, понимание воздействия асан и умение объяснить.

Парная и групповая работа: Выполнение синхронных последовательностей в паре или построение «живой скульптуры» (групповая асана), где важны взаимопомощь и невербальная коммуникация.

3. Итоговый контроль освоения ДООП (в конце учебного года / этапа обучения)
Комплексное, но мягкое подведение итогов, акцент на саморефлексии.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и формы работы.

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных группах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На этапе обучения (1 год обучения) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, «слово» несёт большую нагрузку.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы организации учебного процесса

Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении занятий, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности возраста детей, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соотносить длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык все иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

С - равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных упражнений.

Условия реализации программы.

Основными условиями реализации программы являются:

- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простейшего».
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;

- позитивный психологический климат во время урока;

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

-объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

-репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

-частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

-исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Методы выполняют следующие функции:

-обучающая (посредством метода достигается цель обучения);

-развивающаяся (обуславливаются те или иные темпы и уровни развития детей);

-мотивационная (главный, а иногда единственный стимулятор познавательной деятельности);

- контрольно-коррекционная (диагностика хода и результатов учебного процесса).

Выбор метода не произволен – необходимо из множества методов выделить те, которые обеспечат наивысшую эффективность обучения.

Материально-техническое обеспечение программы

Для освоения обучающимися необходимых знаний и умений, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах должны быть инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

-кубики для йоги;

-гимнастические коврики;

- зеркала;

- музыкальный центр;

Технические средства обеспечения:

- музыкальный центр;

-компьютер;

-USB-флеш-накопитель;

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят педагоги дополнительного образования со специальным профессиональным образованием.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- педагоги обеспечены оптимальными педагогическими нагрузками;

- деятельность педагогов курирует заведующий отделом, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;

- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения и через обучение на курсах повышения квалификации, семинаров, мастер-классов, посещение занятий у педагогов по хореографии.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

1.Тщательная влажная уборка помещения.

2. Проветривание.

3. Соблюдение режима обучения и перерывов.

4. Проведение занятий по технике безопасности.

Правила техники безопасности

1.Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек –лосины, футболка, носки, волосы прибраны в шишку;

б) для мальчиков – футболка, штаны, носки.

2.Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. М., Философское общество СССР, 1993
3. Барышникова Т. Азбука хореографии : Методические указания. / Т. Барышникова- СПб. Респекс, Люкси, 1996.-252 с.
4. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
5. Бахто С.Е.(составитель). Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Метод. Пособие. М., 1980.
6. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» Учебное пособие. Киев. 1985.
7. Буренина. И.А Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
8. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб. 1997.
9. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
10. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
11. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб.,1997.
12. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
13. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка « Импровизация как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии».
14. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
15. Константиновский В. Учить прекрасному. М., 1973.
16. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
17. Нестерова Д.В. «Хип-хоп» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
18. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
19. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
20. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
21. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
22. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Приложение к ДООП «Йога»

<https://web.max.ru/-69727001559113>

1. Годовой календарный учебный график
2. Оценочные материалы
3. Методическое обеспечение