

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА Г. КАЗАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.П. ЧКАЛОВА»
Г.КАЗАНИ**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета МБУДО
«ГЦДТТ им. В.П.Чкалова» г.Казани

Протокол № 1
от « 08 » сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО

«ГЦДТТ им. В.П.Чкалова» г.Казани
С.Ю. Борзенков

Приказ № 58
от « 08 » сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ЖИЗНЕННАЯ СИЛА В БАЛАНСЕ»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18-70 лет

Срок реализации программы: 1 год. Объем 64 часа

Автор-составитель:

Тарасова Татьяна Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Казань
2025 г.

Актуальность программы

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не страдает от каких-либо физических отклонений. Польза йоги для всех возрастов. Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ней, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более открыт, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению, взрослый более ответственно подходит к обучению. Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие. Те люди кто длительное время занимается йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме, познающие принципы йоги, учатся воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью. Йога, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращения мозга, вентиляции легких. Если, есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается. Программа направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Цели и задачи

Цель: Обеспечение эмоционального благополучия, формирование эмоциональной уравновешенности.

Оздоровительные задачи.

Цель:

1. Развитие физических качеств при помощи гимнастики-йоги.
2. Укрепление здоровья:
 - содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
 - содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;
 - содействовать формированию правильной осанки и гигиенических навыков;
 - способствовать оздоровлению психики ребенка.
3. Совершенствование психомоторных способностей:
 - развивать двигательные качества;
 - развивать мелкую моторику.
4. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

I. Образовательные.

Цель: Ознакомление с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;

- формирование физических двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

II. Воспитательная.

Цель: Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

Стартовый уровень.

Учащиеся получают в доступной форме начальные знания о физике тела. Знакомятся с асанами, техникой выполнения, отстройкой поз.

Учебный план Стартовый уровень «Жизненная сила в балансе»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Приветствие солнцу-Сурья намаскар. Гимнастика для глаз, мышц шеи.	1	1	2	Практическое выполнение асан
2	Суставная гимнастика.	1	1	2	Практическое выполнение асан
3	Позы стоя. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног. упражнения на равновесие.	1	1	2	Практическое выполнение асан
4	Позы сидя. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног.	1	1	2	Практическое выполнение асан
5	Позы лежа. Упражнения на растяжку. Упражнения на укрепление мышц спины плечевого пояса и ног.	1	1	2	Практическое выполнение асан
6	Дыхательные упражнения.	1	1	2	Практическое выполнение асан
7	Ментальный аспект выполнения. Медитация, релаксационная гимнастика.	1	1	2	Практическое выполнение асан
8	Заключительное занятие	1	1	2	Посещение мастер-классы
	Итого	8	8	16	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Гимнастика для глаз, упражнения для шеи.

Теория: Переводить свой взгляд в левую сторону, в правую вдоль прямой линии; смотреть в пол, потом - в потолок; вращать глазами поочередно по часовой стрелке и против; зажмурить глаза, а потом широко раскрыть их; переводить взгляд по диагонали от левого нижнего угла в правый верхний и наоборот; посмотреть на свою переносицу; активно и часто моргать; соорудить на окне какую-нибудь метку, отодвинуться от него примерно на полтора метра, фокусировать взгляд то на метке, то на предмете, расположенном за окном вдалеке; подушечками пальцев нажимать тихонько на веки в течение 2 секунд.

Практика: Упражнение пальминг, сквозь пальцы, для бровей, для глаз, для шеи.

2. Суставная гимнастика.

2. Теория: Ознакомление с планом занятий, уставом основными документами. (вводная, основная, заключительная часть). 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. Подготовка тела к выполнению асан.

Практика: Суставная гимнастика (ноги, туловище, руки, голова).

3. Позы стоя.

Теория: Выполняется максимально просто: ноги рядом, тяжесть тела приходится на середину стоп. Необходимо подтянуть живот, напрячь ягодицы и расправить грудную клетку. Важно не напрягать шею и не поднимать плечи. Взгляд прямой, руки опущены вниз, пальцы вместе. Дышать следует спокойно на протяжении всего выдерживания асаны. Эта поза улучшает осанку и снимает усталость с нервной системы. Влияние, ошибки выполнения отстройка позы. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Практика: Поза горы (Тадасана), поза дерева (Врикшасана), поза воина (Виравхаррасана), поза орла (Гарудасана)

4. Позы сидя. Сидя с наклонами. Сидя с скрутками.

Теория. Выполняется она легко: нужно скрестить ноги перед собой, а прямыми руками тянуться вверх. Сделав несколько дыхательных циклов, руки можно опустить, ненадолго расслабиться и повторить асану, сменив перекрест ног. Стамбхасана — немного усложненный вариант. Нужно не просто скрестить ноги, а положить одну голень на другую, максимально прижимая нижнюю ногу к полу. Руки следует положить на колени. Идеальная поза для выполнения мантр и медитации.

Практика: Бадхаконасана является позой бабочки сидя. Сукхасана — одно из самых простых сидячих упражнений в йоге. наклон вперед сидя (Пашчимоттанасана), Наклон вперед сидя (ПаривритаДжануШиршасана), наклон вперед из положения угол (УпавиштхаКонасана), связный угол (Бадхаконасана), поза верблюда (Уштрасана). Кундалини поза лотоса, парная йога-скрутки, удержание (Дандасана), поза ворона (Какасана)

5. Позы лежа.

2. Теория. Выполнять под комментари педагога Упражнения на растяжку. Растяжка мышц бедра. Напряжение (натяжение). Расслабление. Растяжка. Отдых. Растяжка мышц-напрягателей бедра. Напряжение. Отдых. Растяжка. Отдых. Верхняя растяжка. Нижняя растяжка. Вытягивание локтя вперед. Передняя растяжка. Асаны. Подъем из приседания — это наш первый опыт освоения перевернутого положения тела. Исходное положение. Способы полной растяжки. Влияние упражнения. Махамудра («большая печать»). Исходное положение. Полная растяжка. Влияние. Меру Акаранаасана. Исходное положение. Полная растяжка. Компенсация. Влияние. Способы полной растяжки. Ашхвашангаланасана («упражнение наездника»). Исходное положение. Исполнение. Компенсация. Влияние. Растяжка мышц живота. Исходное положение. Выполнение. Влияние. «Расслабление тигра». Исходное положение. Выполнение. Компенсация. Влияние. Савасана для больных поясниц. Пранаяма — попеременное дыхание через носовые ходы. Исходное положение. Исполнение. Влияние. Способы выполнения.

Практика: Поза лука (Дханурасана), сгибание бедра лежа (СуптаПадангуштанасана), Ханасана — поза лебедя, Баласаны — наклон вперед сид, баланс на руках

6. Перевернутая поза

Теория: Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно. Фиксация позы. Удерживание занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на несколько секунд. В среднем максимальное удержание позы 30-40 секунд. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, выполнение плавных, спокойных движений. Отдых после выхода из позы. Принимать удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Практика: Халасану — позу плуга. СаламбаШиршасана — стойка на голове поза свечи (Випаритакарани) мудра спокойствие, поза собака мордой вниз — (УтхаМукхаШванасана), поза полу верблюда (АрдхаУштрасана)

7. Дыхательные упражнения.

Теория: Стабилизирует дыхательный ритм при занятиях йогой, помогает сконцентрировать внимание и отключить ум в медитации. **Пранаяма.** Дыхание животом. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Грудное (реберное) дыхание. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Дыхание верхушками ребер. Выполнение. Воздействие. Характерные ошибки. Асаны. Половинка бабочки. Успокаивает нервную систему, уравнивает эмоциональное состояние, способно избавить от хронического беспокойства и нервозности. Увеличивает объем легких. Нивелирует учащенное дыхание, иначе теряется эффект от ваших усилий.

Постепенно переходите к практике, чтобы удлинить продолжительность вдоха и выдоха.

Не напрягайтесь сами и не напрягайте мышцы лица, шеи и пр., иначе пранаяма не сможет принести расслабление, которое способно оказывать.

Практика: Дышите через нос, чтобы услышать,

вы будете слышать внутри себя низкий мягкий звук вашего дыхания,

напоминающий шум моря в морской раковине.

Более профессионально это объясняется тем,

что все вдохи напоминают звук «со», а все выдохи – «хам». Со-хам. Имитировать горлодвижение, предшествующее глотанию слюны.

А можно наклонять голову вперед,

доставая подбородком до ключиц.

Напряжение горла не должно быть чрезмерным,

иначе появятся признаки неправильного дыхания – хрип, храп, першение в горле, кашель.

8. Балансы

Теория: Балансы развивают чувство равновесия, учат сосредотачиваться и расслабляться даже в неудобных для тела позах. К тому же выполнение балансов на одной ноге развивает мускулатуру и способствует укреплению мышечного корсета. Легче всего выполнить баланс, когда взгляд направлен на неподвижную точку внизу. Самый сложный вариант – находиться в равновесии с закрытыми глазами. Промежуточным этапом может послужить прямой взгляд вперед. Для увеличения силы рук, нужно регулярно выполнять отжимания от пола. В хатха йоге женщины нередко практикуют отжимания с опорой на колени. После того, как сила рук уже достаточно развита, можно приступать к асанам.

Практика: поза дерева (Врикшасана), Балансов – это поза стула. Врикшасана-позой дерева. Уттхита Хаста Падагуштхасана начинается с Тадасаны, Бакасана известна как поза журавль. Чатуранга Дандасана – баланс на руках.

9. Ментальный аспект. Медитация, релаксационная гимнастика.

Теория: Выберите время для медитации (концентрации внимания). Она должна проходить в приемлемой для вас форме, которая придется по душе. Начинать, с дыхания Уджайи в течение трех-пяти минут или практика трафика.

Практика. поза трупа (Шавасана), поза лотоса, поза крокодила.

Ненасилие – вот первый и главный принцип йоги, применимый в первую очередь к вам самим: старайтесь не перенапрягать в асанах собственное тело, в особенности это относится к пранаямам – дыхательным упражнениям.

Перед началом занятия было бы неплохо провести кратковременную медитацию-настройку. Можно просто прийти на занятие немного раньше, в течение одной минуты посидеть в полной неподвижности и мысленно попытаться сформулировать ответы на вопросы: зачем вы пришли в это место, что вы хотите получить от занятий йогой? Так вы определите желания своего сердца, сформулируете свои намерения. Мысленно пропустите перед глазами образы учителей йоги, которые служат для вас примером для подражания, таким образом вы начнете ассоциировать себя с общим процессом йоги, который протекал на протяжении многих тысячелетий. Это помогает настроить себя на продуктивную работу и оптимальным образом начать занятие. Порой человек может быть в плохом настроении или чрезмерно возбужден. В этом случае рекомендуется начинать тренировку с непродолжительной (!) шавасаны: в течение минуты полежать спокойно, следя за собственным дыханием, такой тренинг поможет вам настроиться на состояние «здесь и сейчас», что поможет добиться максимальной пользы от занятия.

Занятия должны проходить по четкому графику, как минимум дважды в неделю, всегда в одинаковое время. Удовольствие, а главное пользу от занятий могут получать все с самого первого дня тренировок, даже люди с ограниченной гибкостью, излишним весом или

представители старшей возрастной группы. Главное – не пытаться сразу выполнить асану в точности так, как она изображена на картинке или как выполняет ее ваш преподаватель. Займите оптимальное для вас сейчас положение, которое наибольшим образом приближено к идеальному и полностью расслабьтесь. Помочь вам в этом могут специальные приспособления – пропсы. Вне зависимости от вашей комплекции, возраста и уровня гибкости вы можете прямо сегодня приступить к занятиям йогой и получать от этого удовольствие и пользу.

Материально-техническое обеспечение объединения

- коврики для занятий йогой
- блоки
- ремни
- резинки
- подушечки

Литература

1. Еремина, Г. А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста / Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
2. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика / В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.
3. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление / Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.: ил. 3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. Осипова В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
7. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
8. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.
9. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2017. – 336с.
10. Мел Н. Энергетика йоги. Практический курс. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 39

Календарный учебный график

№	Кабинет	Тема	Кол-во часов			Форма
			Всего	Теория	Практика	
1	8	Вводное занятие. Приветствие солнцу-Сурья намаскар. Гимнастика для глаз, мышц шеи.				фронтальная
2	8	Суставная гимнастика. Приветствие солнцу-Сурья намаскар.	2	1	1	фронтальная
3	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика	2	1	1	фронтальная
4	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика. Перевернутые позы	2	1	1	фронтальная
5	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика. Балансы.	2	1	1	фронтальная

6	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика	2	1	1	фронтальная
7	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика. Балансы.	2	1	1	фронтальная
8	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика. Активная медитация.	2	1	1	фронтальная
9	8	Суставная гимнастика. Позы стоя Позы сидя. Дыхательная гимнастика. Активная медитация.	2	1	1	фронтальная
		итого	16	8	8	
		Занятия повторяются каждый месяц для того, чтобы добиться совершенства, и получить максимальный эффект от выполнения асан.				