

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Йога – путь к совершенству»

Данная программа разработана по учебнику «Хатха - йога для детей» - М.: Просвещение 1993г.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении являются занятия гимнастикой " Хатха-йога".

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние учащегося. Выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему « интеллект - тело» более эффективным образом.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья детей.

Основное внимание уделяется статическому напряжению. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов.

Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 35 ч.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Учебник «Хатха - йога для детей» - М.: Просвещение 1993г.
2. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.