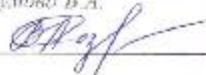


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 им. Деева В. П.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической
культуры и ОБЖ
«29» августа 2023 г.
Руководитель МО (кафедры)
Семенова Е.А. *Семенова*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР *Разумова В.А.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназия №44
И.С. Жуковская-Латышева

Приказ №187 от 30.08.2023г

Программа
внеурочной деятельности учащихся
«ЙОГА-ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ»

Направление: Спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст школьников: 12-15 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Разработчик: Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Пояснительная записка

Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе.

У школьника должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого учащегося.

Главной целью физического воспитания является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. 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.

Детский распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. По мнению специалистов педагогов-психологов проблема тревожного состояния школьников является актуальной. Нарушенное психо-эмоциональное равновесие в поведении детей-тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность-очевидная реальность современного учащегося.

В связи с этим, считаю необходимым заняться дополнительным укреплением здоровья школьников в свободное от учёбы время. Эти занятия помогут укрепить организм и научат детей умению приводить себя в спокойное состояние. Особенно это необходимо в период адаптации и для гиперактивных детей. Ребенок разовьёт гибкость ума и тела, узнает, как быть внимательным и сосредоточенным.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика "Хатха-йога" способствует развитию физических качеств-гибкость, равновесие, выносливость -и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря"(в современной терминологии-мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании

твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают, как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- ✓ путём сознательного расслабления(типа аутогенной тренировки);
- ✓ сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- ✓ при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асаны.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога - путь к равновесию.

В телесно - ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно- либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно- не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно возможно приучиться даже в неудобных с виду позах находить устойчивость, это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- ✓ улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения);
- ✓ учат координировать между собой все части тела;
- ✓ учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд;
- ✓ приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том и объёме, который необходим;
- ✓ увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек;

- ✓ учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога - это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое-что, что существенно увеличивает способность осознать своё тело. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: " в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание.

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. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

Йога для школьников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога для школьников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся, меньше устают.)

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие.

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела,
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,
- формирование правильной осанки,
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,
- развитие координации и пластики движения тела,
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление,
- самомассаж,
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности .
- йога для детей не подразумевает какой либо религиозной направленности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Кузнечик», «Журавль», «Лук», « Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение.

Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

Цель программы:

Воспитание здорового, жизнерадостного ребёнка, развитого физически, гармонически и творчески через гимнастику "Хатха - йога".

Задачи:

I. Личностные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

II. Метапредметные:

- ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма.
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

III. Предметные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Методы используемые в реализации программы:

Успешное решение поставленных задач на занятиях со школьниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям).
- доступности (в комплекс включены относительно простые, но эффективные асаны)
- последовательности(занятия надо начинать с освоения самых элементарных упражнений, по мере их освоения переходить к более сложным)

Тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Комплекс № 1: Приветствие к Солнцу	3
2	Комплекс №2: Общеукрепляющий	4
3	Комплекс №3: Путь Воина	4
4	Комплекс №4: На растяжение всего тела	4
5	Комплекс № 5: На снятие стресса	4
6	Комплекс №6: Красивая осанка. Укрепление спины.	5
7	Комплекс № 7: На снятие усталости	4
8	Комплекс № 8: Сказочная Йога	1
9	Комплекс № 9: Сказочная Йога (творческое задание)	1
10	Комплекс № 10: для повышения самооценки.	4
11	Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений)	1
		35

Тема: Комплекс №1 "Приветствие Солнцу".

Показ видео презентации занятий в "школе йоги".

Практика - Упражнение "Внутренняя улыбка".

Дыхательные упражнения(настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание. поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Всадника", поза "Собаки мордой вниз", поза "Восемь точек", поза "Змеи", поза "Собаки мордой вниз", поза "Всадника", поза "Голова к ногам", прогиб назад, поза "Молящегося". Повторить комплекс, но с другой ногой. Весь цикл упражнений повторить 2-3 раза.

Тема: Комплекс №2 "Общеукрепляющий"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения –«Солнечное и лунное дыхание" Асаны: поза "Дерева", поза "Силы", поза "Золотой мост", поза "Весов", поза "Треугольника", поза "Воина", поза "Героя", поза "Героя лежа", наклон к ногам сидя, "Березка", поза "Плуга", лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение до 30-40 сек., поза "Лодки лицом вверх", поза "Лодки", поза "Лука", поза "Угла сидя", поза "Младенца", поза "Спящего".

Тема: Комплекс №3 "Путь Воина"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Полное дыхание йогов. Асаны: поза "Горы", поза "Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперёд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин (с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз". Выполнить комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения.

Тема: Комплекс №4 "На растяжение всего тела"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения-" Солнечное и лунное дыхание", асаны : поза"Горы", поза "Пальмы", поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", поза "Чемодана", поза "Танцовщицы", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".

Тема: Комплекс №5 "На снятие стресса"

Упражнение "Внутренняя улыбка".

Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции".

Полное йоговское дыхание, асаны :Поза "Героя лицом вниз", наклон вперёд из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах("берёзка"), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "Мёртвого йоги". Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.

Тема: Комплекс №6 Йога-комплекс: "Красивая осанка. Укрепление Спины"

Вступительная беседа "Как сохранить и укрепить наше здоровье: зрение и осанка".

Гимнастика для глаз-"Тратака", асаны: поза "Рыбы", поза "Плуга", поза "Колеса", поза "Саранчи", поза "Доски", поза "Кобры", поза"Героя с наклоном вперёд", поза "Лука", "Берёзка", поза "Прямого угла", поза "Двойного угла", "Комплексная поза Змеи", поза "Планки", релаксация "Магический сон".

Тема: Комплекс №7 "На снятие усталости"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхание "Придающее силы"

Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ", поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II", стойка на голове, стойка на предплечьях(у стены), релаксация –поза "Мёртвый йога".

Тема: Комплекс №8 "Сказочная йога"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательное упражнение "Тыква", " Ведьминская метла" (поза "Стула"),"Ведьминская шляпа" (поза "Треугольника"), поза" Паука", "Скрипучие ворота" (поза "Бруска"), "Летучий корабль" (поза "Ладьи"), "Русалочка", "Мост Тролля", (поза "Моста"), "Волшебный сон" (релаксация).

Тема: Комплекс №9 "Сказочная йога"(творческое задание)

Упражнение "Внутренняя улыбка". Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога- упражнений. Творческое задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.

Тема: Комплекс №10 "Для повышения самооценки"

Упражнение "Внутренняя улыбка". Игра 'Скульптура'

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из 'глины' скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Дыхательные упражнения - "Дыхание правой ноздрей".

Асаны: поза " Вытянутого треугольника", поза"Бокового вытянутого треугольника", поза "Собаки мордой вниз", поза"Героя III",поза с широко расставленными ногами, стойка на голове II, поза "Журавля", поза "Восьми дуг", поза "Верблюда", поза "Королевского голубя", поза "Королевского голубя с одной ногой", стойка на плечах ("берёзка"), поза "Построения моста", поза "Плуга".

Тема: Диагностика физических данных.

Практика – Построение. Разминка- ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног.

Тест на гибкость - наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров).

Тест на координацию движений - броски мяча об стену за 30 сек.(количество раз). Тест на силу- отжимания от пола(количество раз)

Занятия проводятся в тренажёрном зале центра. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35-40 минут. В начале каждого занятия выполняются дыхательные упражнения с целью наполнить организм кислородом. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные

беседы и рассматривание иллюстраций. Все асаны выполняются с удовольствием, это достигается расслаблением всех не участвующих в асане мышц.

Категорически воспрещается выполнение асаны через силу, во что бы то ни стало.

Главное - достижение грациозности и лёгкости движений.

Заключение

Программа предлагает условия для оздоровления школьников посредством занятий Хатха-йогой, которые формируют двигательную сферу ребенка, развивают физические качества и является эффективным методом оздоровления.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, 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. Занятия будут способствовать развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги 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 Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-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 Хатха-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.

Список литературы:

1. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. - Кемерово, 1995.-С.96-100.
2. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.-160с.
3. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО
4. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.- 208