

Разработка занятия по программе дополнительного образования

«ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Тема занятия: «Спокойствие и сосредоточенность через дыхание и движение».

Возраст: 7-8 лет.

Цель: Помочь детям развить навыки саморегуляции, сосредоточенности и спокойствия с помощью практик йоги.

Задача: Показать и научить способности самостоятельно определить свое волнение и преодолеть его.

Планируемые результаты: Ребёнок научится технике «Йоговское дыхание» и будет применять ее в минуты волнения. А также замечая изменения ритма дыхания определять свое состояние и настроение.

Продолжительность: 40-45 минут

Материалы: Йога-коврик для каждого ребенка, удобная одежда

Структура занятия:

Введение (3 минут): Приветствие детей и создание уютной атмосферы. Обсуждение темы и цели занятия.

Разминка (5 минут): Легкие физические упражнения, чтобы разогреть тело и подготовиться к практике.

Дыхательные упражнения (5 минут):

Учебный материал: Дыхательные упражнения: "Полное йоговское дыхание».

Дети сидят в «Удобной позе». Руки на животе, потом руки на ребрах и наблюдают, как при каждом дыхании тело расширяется, а при выдохе расслабляется.

Педагог объясняет важность правильного дыхания и как оно может помочь успокоиться и сосредоточиться.

Физические упражнения (асаны) (15-20 минут):

Учебный материал:

1. Простые асаны: «Гора», «Дерево», «Кошка», «Тигр» и "Поза ребенка", «Поза алмаза»
2. После выполнения асан, соединяем их в «Йога-историю», чтобы сделать практику более интересной для детей и закрепить знание и умения выполнять позы.
3. Готовимся к релаксации: исходная позиция, лежа на спине. Выполняем асаны лежа «Гора», «Дерево», «Тигр».

Релаксация (10 минут):

1. Начинается с дыхания: исходная позиция, лежа на спине, выполняем «Полное йоговское дыхание», следим как живот поднимается и опускается при вдохе и выдохе» 6-8 циклов.

2. Релаксация в позе «Шавасанна» 5 мин. Подчеркните важность момента присутствия и спокойствия.

Завершение (3 минут):

1. Дети садятся в «Удобную позу», продолжая сохранять глаза закрытыми, медленно открывают глаза.
2. Благодарят себя и учителя за практику. Также дети могут поделиться своими ощущениями и впечатлениями.

Заключение (2 минуты):

Прощание и пожелание детям хорошего дня.