

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
развития личности
МАОУ гимназии №39
«Французская гимназия»
«Йога для детей»

г. Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в целях реализации учебных занятий для детей от 6,5 до 10 лет

Актуальность программы:

Физическое и психическое состояние здоровья детей современного мегаполиса неуклонно и постоянно ухудшается из-за гиподинамии, неправильного питания, ухудшения экологии, повседневных стрессов.

Благодаря занятиям фитнес-йогой, состояние здоровья занимающихся улучшается. Прежде всего, с помощью правильной и сбалансированной двигательной и координационной активности, улучшается состояние позвоночника и мышц. Кроме того, занятия позволяют детям развить общую гибкость и эластичность суставов, чувство ритма, силу мышц и уверенность в себе. Занятия фитнес-йогой способствуют развитию упорства и умения достигать желаемого результата, что положительно влияет на становление личности занимающегося в целом.

В процессе занятий фитнес-йогой большое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию гармоничного движения, пластики.

Всё перечисленное выше в комплексе создаёт уникальную возможность синтеза йоги и фитнеса с оптимальными научно обоснованными оздоровительными и профилактическими мероприятиями, что в целом обуславливается педагогической целесообразностью программы.

Занятия состоят из двух основных частей фитнес комплекса и йога комплекса.

Фитнес комплекс направлен на укрепление мышц, координацию и быстроту реакции.

Основу занятий по развитию гибкости составляет йога комплекс, позволяющий человеку избавиться от зажимов, мешающих свободе движения и расширяющий возможности тела в широком смысле, творить. А также очень важно научиться правильно дышать и делать дыхание помощником для развития физического и эмоционального состояния.

Педагогическая целесообразность:

Занятия фитнес-йогой позволяют развивать силу и гибкость мышц, выстраивать позвоночник в соответствии с правильной осанкой, дают хорошую физическую форму, обучают основным видам движения, улучшают умение владеть своим телом. Занятия помогают также развить память, необходимую для успешного усвоения нового материала и приобретения лексического багажа, учат регулировать дыхание и распределять силы.

Программа предназначена: для детей от 6,5 лет до 10 лет

Режим занятий: 2 раз в неделю по 40 минут.

Цели программы:

1. Ознакомить с основными принципами и техническими приёмами по развитию гибкости и силы и здоровья.
2. Развить физические способности и выносливость.
3. Воспитать способность чувствовать и понимать своё тело, а также привить навыки здорового образа жизни (укрепить общее состояние здоровья)

Задачи программы:

Развивающие:

- развить осознание положения его собственного тела в пространстве;
- развить осознанное понимание строения его тела, центра его тяжести, центров движения, гибкости;
- развить гибкость и силу мышц, суставов, позвоночника;
- развить образность мышления и восприятия, внимание, зрительную и мышечную память;
- развить умение распределять энергию по мере необходимости;
- развить умение распределять напряжение и расслабление (релаксацию).

Обучающие:

- дать занимающимся представление о целостной системе йоги и фитнеса;
- сформировать связь между мозгом и телом (содержанием и формой);
- изучить позиции рук и ног, терминологию;

- сформировать умение управлять дыханием.

Воспитательные:

- сформировать у занимающихся навыки управления своим психологическим состоянием, этического поведения в коллективе, с педагогом, с другими занимающимися в группе;
- развить умение владеть собой;
- сформировать у занимающихся устойчивую тенденцию к ведению здорового образа жизни;
- воспитать навык максимально качественного исполнения всех изучаемых упражнений и асан;
- поддерживать морально-волевые качества личности: ответственность, трудолюбие, силу воли, уверенность в себе, веру в свои способности, самостоятельность, инициативность и т.д.;
- воспитать общий положительный эмоциональный фон, свободное общение, коллективизм, дружескую поддержку.

Срок реализации программы и общее количество часов.

Январь-июнь, сентябрь-декабрь. Итого: 68 часов.

Формы и режим занятий:

Основная форма работы – групповое учебное практическое занятие с необходимым минимумом теории. Основано на индивидуальном подходе к занимающимся с учетом их физического состояния и возраста.

Условия реализации:

1. Спортивный зал, хореографический зал
2. Музыкальная колонка.
3. Коврики для йоги.
4. Теннисные мячи.
5. Мячи диаметром 15-20 см.
6. Скакалки
7. Фитнес резинки, эспандер трубчатый с рукоятками.
8. Специальная форма для занятий (удобная одежда для занятий).

Планируемые результаты:

Предметные:

Занимающиеся будут иметь представление о терминологии и асанах йоги.

Они будут знать и смогут показать:

- основные асаны йоги;
- упражнения на развитие голеностопных мышц и суставов, тазобедренного сустава, мышц шеи и рук, спины и пресса;
- научатся основным двигательным навыкам;
- упражнения на дыхание;
- упражнения на концентрацию на одном деле.

Личностные:

Занимающиеся получают представление о культуре организации своей деятельности:

- будут осознавать своё стремление к самореализации социально-адекватными способами;
- смогут использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития своих социально-значимых личностных качеств, укрепления здоровья.

Метапредметные:

Познавательные:

Занимающиеся овладеют уверенностью в своих силах, будут понимать необходимость стремления к постоянному саморазвитию;

- научатся находить главное в своей деятельности и направлять его на развитие своих творческих способностей.

Регулятивные:

Занимающиеся научатся управлять своим психологическим состоянием, разовьют навык психологической концентрации, концентрации внимания и использования мыслительных команд;

- научатся правильно понимать сущность «ситуации успеха»;
- получат навыки психологического тренинга для укрепления своей уверенности;
- получат навыки владения телом, понимания тела, ведения здорового образа жизни;
- получат навыки адекватности в самооценке, в том числе, и своих творческих способностей, и возможностей

Коммуникативные:

Занимающиеся будут уметь уважительно относиться к деятельности других;

- будут уметь адекватно воспринимать от педагога оценки своей деятельности и её результатов;
- получат навыки соблюдения нравственно-этических норм;
- приобретут опыт взаимодействия с другими членами группы;
- овладеют культурой толерантного отношения к другим сверстникам;
- получат опыт заинтересованного и уважительного отношения к творческим инициативам и опытам своих сверстников.

Тематическое планирование

N п/п	Название раздела, темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности. Введение: партерный экзерсис – его истоки, развитие, особенности. Техника безопасности при исполнении упражнений. Терминология.	2
2	Дыхательные упражнения	9
3	Разминка	11
5	Йога -блок	11
	Итого	33

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на одну учебную группу.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Предварительный контроль.

При приёме в группу может быть предусмотрено наблюдение и определение уровня общей физической подготовки и общее состояние здоровья с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Текущий контроль.

Осуществляется при проведении учебных занятий и проводится, как правило, в форме наблюдения внутри учебной группы. Мониторинг включает в себя следующее:

- знание техники выполнения упражнений и асан, в т.ч дыхательных;
- умение применять основные двигательные навыки.

Итоговый контроль.

Проводится игра, где используются картинки с асанами, дети должны назвать и показать. Также должны правильно выполнять основные виды движения.

Способы проверки ожидаемых результатов.

- игра на прохождение соответствующего материала (знание терминологии, координацию движений и т.п.);
- метод наблюдения (определяется педагогом).

Методы выявления результатов воспитания:

наблюдение, игра, контрольный опрос (как правило, устный), собеседование (индивидуальное, групповое), анализ поведения на занятиях, в перерывах между занятиями.

Методы выявления результатов развития:

наблюдение, диагностическая беседа, метод рефлексии и другие для выявления и определения у занимающихся в коллективе уровня и степени его терпения, воли, самоконтроля, самооценки, интереса к занятиям, отношения к конфликтам в группе и пр.

Основные формы подведения итогов реализации программы.

Периодические йога-игры, эстафеты, а также участие занимающихся в выступлениях на праздничных мероприятиях в мае и декабре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красикова И.С., «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». – Санкт-Петербург, Издательство «Корона.Век», 2020 г.
2. Фролов А., «Йога терапия. Практическое руководство». – Москва. Ориенталия, 2016 г.
3. Риттинер Р., «Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума». – Москва, Ганга, 2019 г.
4. Кокеева А., «Привет, Солнце. Йога+ образ жизни для здоровья, счастья и развития детей». –Москва, Эксмо, 2018 г.
5. Робертс Л., «Научите ребенка йоге: легкие и веселые позы для здоровья и радости ваших детей». - Минск.: Попурри, 2020 г.
6. Робертс Л., «Научите ребенка йоге: 70 простых и веселых упражнений, которые помогут детям снять стресс и расслабиться». - Минск.: Попурри, 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Материалы курса «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» (МОДУЛЬ I. Фитнес программы для детей от 6 до 10 лет) от Школы умного фитнеса MOVE4S <https://taplink.cc/move4s>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522608

Владелец ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА

Действителен с 03.09.2023 по 02.09.2024