Отдел образования администрации Пензенского района

|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  дополнительного образования  «Центр внешкольной работы» Пензенского района  C:\Users\Илья\Desktop\20220825_091042 — копия.jpg |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Детская йога-фитнес»**

Возраст учащихся- 7 -16 лет

Срок реализации – 2 года

Состовитель программы: педагог дополнительного образования Брагина Ю.А.

Педагог, реализующий программу: педагог дополнительного

образования Брагина Ю.А.

Богословка 2022 г

**Содержание**

I. Комплекс основных характеристик

1.Пояснительная записка…………………………………………………...4

2. Организация образовательного процесса……………. . …………….....7

3. Планируемые результаты………………………………………………...7

II. Содержание программы

2.1. Учебный план первого года обучения…………………………….………7

2.2. Содержание учебного плана первого года обучения…………………….8

2.3. Учебный план второго года обучения……………………………………14

2.4. Содержание учебного плана второго года обучения……………… ….. 15

2.5. Учебный план индивидуальной образовательной программы «Шаг к здоровью» (вариативная часть)…………………………………………………………….. .17

2.6. Содержание учебного плана индивидуальной образовательной программы «Шаг к здоровью» (вариативная часть)……………………………………….

III. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. Условия реализации программы………………………………………....18
2. Формы контроля………………………………………………………..…19
3. Оценочные материалы……………………………………………………22
4. Список литературы……………………………………………………….26

**Информационная карта к образовательной программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу | Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Пензенского района |
| **2** | Адрес учреждения | 442400 Пензенская область, Пензенский район, с. Кондоль, пер. Школьный, 6. |
| **3** | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  физкультурно-спортивной направленности  **«Детская йога-фитнес»** |
| **4** | Возраст детей, на которых рассчитана программа | 7 лет -16 лет |
| **5** | Срок реализации программы | 2 года |
| **6** | Количество детских объединений, занимающихся по программе | 5 групп |
| **7** | Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы) | Брагина Юлия Александровна 07.05.1982 г.р. 440528 Пензенская обл., Пензенский р-он.,  с. Богословка, ул. Бельденкова, д.32, кв.1  Тел.: 8-961-351-7442  Педагог дополнительного образования |
| **8** | Характеристика программы:  - по типовому признаку  - по основной направленности  -по уровню освоения  - по образовательным областям  - по целевым установкам  - по формам организации содержания | Общеобразовательная общеразвивающая  Физкультурно-спортивная  Стартовая  Физическая культура  Социально-коммуникативная  Очная |
| **9** | Сведения об эффективности программы |  |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детская йога-фитнес» по уровню освоения стартовая.

По форме организации образовательного процесса – очная, по степени авторства – модифицированная.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами: пункта 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;

Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г №1726-р);  
Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от7.12.2018г.№3);  
 Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждено Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5.05.2018г. № 298а.  
 Письмо Минобрнауки России № 09- 3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Уставом, нормативных документов и локальных актов МБОУ ДО «Центр внешкольной работы Пензенского района».

**Актуальность**

**Актуальность программы** заключается в ее приоритетном направлении, а именно в здоровьесберегающей технологии. Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей не только государства, но и системы дополнительного образования. Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение гибкости тела и повышению тонуса. В ходе полученных теоретических и практических знаний, дети будут лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе.

Так - же, дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, подверженность стрессу заметно уменьшится. Входящие комплексы программы будут способствовать улучшению осанки, чередование движения и покоя создадут непременное условие гармоничного функционирования систем детского организма .

**Новизна**

Новизна программы заключается в наличии индивидуальной образовательной программы, как вариативной части, направленной на формирование навыков самостоятельной разработки учащимся индивидуальной оздоровительной программы. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений и дыхательных практик. Активно используется метод «подражание», где в асанах изображаются позы зверей, птиц, растений. Асаны – позы йоги направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Не все позы просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать многое о себе. Активные упражнения из серии фитнес.

**Отличительные особенности программы**

В отличие от других физических упражнений, имеющий больше динамический характер, в йога-фитнесе основное внимание уделяется именно статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

От уже существующих программ физкультурно-спортивной направленности, данную программу отличает наличие вариативной части в виде индивидуальной образовательной программы «Шаг к здоровью» направленной на формирование у учащихся навыков здорового образа жизни через организацию деятельности по разработке и реализации индивидуальной оздоровительной программы. Где ребенок учится самостоятельному поиску, анализу и выявлению проблем нарушения функций здоровья, поиск возможных путей решения, коррекции и профилактики нарушений функционального состояния человека. Самостоятельная работа учащихся в рамках индивидуальной образовательной программы сопровождается заданиями из специально разработанного УМК.

# Педагогическая целесообразность

Данная программа носит физкультурно – оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно – духовного развития детей.

***Цель:***  достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

***Задачи:***

* Формировать правильную осанку;
* Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
* Развивать и сохранять гибкость; Увеличить подвижность суставов ребёнка;
* Развивать воображение, координацию движений;
* Воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 лет. В объединение зачисляются все желающие, без специального отбора на основании заявления родителей (законных представителей).

**Объём программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Всего 144 ч.

Первый год -72 часа

Второй год -72 часа

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Форма обучения**

Форма обучения – очная.

**Режим занятий**

Проходит 2 занятия в неделю по 1 часу.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН:

*- для детей 7-8 лет*: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов;

*- для детей 9-16 лет*: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

**Особенности организации образовательного процесса**

Обучение основным асанам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой дети переходят к изучению более сложных поз и осваивают технику дыхания.

На практике используются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания в виде игры. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

# Требования к результату усвоения программы:

При условии успешного освоения материала программы дети будут обладать следующими знаниями и умениями:

знать: правила поведения в зале на занятиях фитнес-йоги; значение йоги и фитнеса для здоровья; название основных асан, их направленность; как управлять своим эмоциональным состоянием средствами йоги и фитнеса.

Уметь: выполнять основные асаны и упражнения пранаямы; ориентироваться в частях тела и в пространстве; принимать и удерживать правильную осанку; выполнять простейшие комплексы дома; выполнять упражнения под правильное дыхание; контролировать свое эмоциональное состояние в повседневной жизни.

# Учебно – тематический план на 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем занятий** | **Всего часов** | **В том числе** | | **Форма контроля** |
| теории | практики |
| 1 | Знакомство.  Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | диагностическое тестирование, наблюдение |
| 2. | Оздоровительная фитнес- гимнастика и детская  йога.  Фитнес разминка + солнечное и лунное дыхание | 16 | 5 | 11 | педагогическое наблюдение |
| 3. | Акробатика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и  без | 20 | 8 | 12 | педагогическое наблюдение |
| 4 | Фитнес – йога. Танец солнцу –  комплекс упражнений | 10 | 2 | 8 | педагогическое наблюдение |
| 5 | Фитнес – йога. Интервальный  тренинг. | 12 | 3 | 9 | педагогическое наблюдение |
| 6 | Фитнес – йога. Самомассаж  (комплекс упражнений) техники медитаций | 10 | 2 | 8 | педагогическое наблюдение |
| 7 | Заключительная часть.  Беседа «Заповеди здорового образа жизни»  Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности (Приложение № 1) | 2 | 1 | 1 | диагностическое тестирование, наблюдение |
|  | **Итого** | **72 ч.** | **22 ч.** | **50ч.** |  |

**Содержание программы на первый год обучения**

**Раздел 1.** **Вводное занятие (2 ч.)**

*1.1.Теория*: Беседа «Что такое фитнес–йога». *Практика*: Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятия. *Контроль* – тестирование.

1.2 *Теория*: Беседа «Что такое асаны?». *Практика*: Построение. Разминка. Разучиваем последовательность этапов занятия. Зверо –аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). *Контроль*: педагогическое наблюдение.

# Раздел 2. Базовые асаны в йоге. Дыхание в йоге (16 ч.)

# Оздоровительная фитнес-аэробика и детская йога (базовая аэробика, дыхание и асаны).

2.1. Теория: История развития йоги. Беседа «Слагаемые здоровья». Правила безопасного поведения на занятиях йоги, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Практика: Общеразвивающие асаны в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги:

«Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Треугольник». Контроль: педагогическое наблюдение.

2.2. Теория: Беседа «Режим труда и отдыха для укрепления здоровья». Практика: Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Контроль: педагогическое наблюдение.

Теория: Беседа «Полезные продукты для правильного питания». Базовые шаги, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, подъем колена и др. Практика: Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». Контроль: педагогическое наблюдение.

2.3.Теория: Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Практика: Упражнения на растягивание: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной аэробики. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». Контроль: педагогическое наблюдение.

2.4.Теория: Беседа «Учусь общаться». Практика: Упражнения на растягивание: в полу- приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра». Контроль: педагогическое наблюдение.

2.5.Теория: Беседа «Как сохранить зрение», гимнастика для глаз, фитнес – аэробика, Практика: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос». Контроль: педагогическое наблюдение. *2.6. Практика*: Повторение изученных шагов, танцевальных комплексов, асан. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

# Раздел 3. Акробатика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без (20ч.)

3.1*. Теория*: Беседы «Акробатика и гимнастика». *Практика:* Работа с мячом и скакалкой под музыку и без музыки. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

3.2. *Теория:* Беседа «Красота и пластика художественной гимнастики». *Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», «Треугольник». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

3.3. *Теория:* Беседа «Наши спортсменки на Олимпиаде» с презентацией. *Практика:* Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч). Элементы йоги: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», медитация. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

3.4. Теория: Акробатика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо*. Практика:* Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Кобра»,«Треугодьник». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

3.5. *Практика*: Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч) Гимнастические комплексы (пирамиды). *Контроль*: педагогическое наблюдение.

# Раздел 4. Фитнес – йога. Танец солнцу – комплекс упражнений

1. **ч.)**

4.1. Теория: Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, диагональ,

змейкой). Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Практика: Составление соревновательных композиций. Контроль: педагогическое наблюдение.

* 1. Теория: Асаны в танце. Практика: Композиции йоги: «Танец солнцу». Контроль: педагогическое наблюдение .

***Танец солнцу.***

**Положение 1**: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

**Положение 2**: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

**Положение 3**: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

**Положение 4**: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

**Положение 5**: Отставьте назад к левой – правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

**Положение 6**: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

**Положение 7**: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

**Положение 8**: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

**Положение 9**: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

**Положение 10**: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

**Положение 11**: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

**Положение 12**: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Повторяем 2-3 раза.

* 1. *Теория: Асаны. Практика: Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полу-лотос», «Кошка», комплекс «Танец солнцу». Детская медитация «На покое», «Внутреннее пространство». Контроль: педагогическое наблюдение.*
  2. *Практика: Диагностика, закрепление изученных асан. Контроль:* педагогическое наблюдение.

# Раздел 5. Фитнес – йога. Интервальный тренинг (12ч.)

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

5.1. *Теория*: построение упражнений. *Практика:* Фитнес – разминка. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*5.2. Теория:* Асаны. *Практика:* Элементы йоги: (колесо, березка, поза воина, лодка, дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун). *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*5.3. Практика:* Диагностика, закрепление изученных асаны. *Контроль:* педагогическое наблюдение.

# Раздел 6. Фитнес – йога. Самомассаж (комплекс упражнений) техники медитаций (10 ч.)

6.1*.Теория:* Пилатес мэт (Pilates) *Практика:* парная гимнастика. Комплекс. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.2. Теория*: построение упражнений. *Практика*: Фитнес – разминка. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.3.Теория:* Элементы йоги. *Практика*: шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.4.Практика:* Диагностика, закрепление изученных асаны. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

**Раздел 7. Заключительная часть (2 ч.)**

7.1. *Теория:* Беседа «Заповеди здорового образа жизни». *Практика*: Ответы на вопросы. *Контроль*: тестирование.

7.2 *Практика*: Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. *Контроль*: итоговое тестирование.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование разделов/тем занятий | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| теории | практики |
| 1 | **Вводное занятие.** | 2 | 1 | 2 | диагностическое тестирование, наблюдение |
| 2. | **Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога.**  **Дыхательные практики (Пранаяма)** | 20 | 6 | 14 | педагогическое наблюдение |
| 3. | **Гимнастика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без. Комплекс танцевальной аэробики, асаны.** | 20 | 5 | 15 | педагогическое наблюдение |
| 4 | **Парная йога. Комплексы в йоге.** | 12 | 3 | 9 | педагогическое наблюдение |
| 5 | **Раздел 5. Фитнес – игры. Элементы йоги в сценках Интервальный тренинг – 20 ч.** | 8 | 2 | 6 | педагогическое наблюдение |
| 6 | **Знакомство с медитацией. Освоение позы журавля (Бакасана) – 21ч.** | 8 | 2 | 6 | педагогическое наблюдение |
| 7 | **Заключительная часть (2 ч Раздел 7.** | 2 | 1 | 1 | диагностическое тестирование, наблюдение |
|  | **Итого** | **72 ч.** | **20 ч.** | **50 ч.** |  |

**Содержание программы второго года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие – 2ч.**

*1.1.Беседа:* как правильно вести себя на занятиях. *Теория*: Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной спортивных занятий, содержанием занятий. *Контроль* – тестирование.

*1.2.Беседа*: что такое йога? История происхождения. *Теория*: Основные шаги классической йоги. Асаны на силу, выносливость, гибкость – как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. *Контроль* – тестирование .

1.3. *Практика*: Разучивание и повторение основных асан (гора, кошка, верблюд, собака, воин 1, воин 2, поза ребёнка). *Контроль* – тестирование, педагогическое наблюдение.

# Раздел 2. Оздоровительная фитнес-гимнастика и детская йога.

**Дыхательные пракики (20 ч.)**

2.1. *Теория:* Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой. Правила безопасного поведения на занятиях фитнес – йога требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. *Практика:* Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: узкий, ирокий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

*2.2. Беседа* «Что такое звук ОМ?» Настройка на практику. *Практика*: Пропевание или проговаривание звука ОМ. Наблюдение за состоянием изменений в теле

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. («Яблоко на тарелке», «Бабочка и цветок», «Кошка», Превращение «кошки» в «собаку», «Кобра», «Сфинкс».  *Контроль*: педагогическое наблюдение.

2.3. Беседа «Эмоциональные состояния человека. Учимся контролировать эмоции». Практика: Пропевание или проговаривание звука ОМ. Упражнения на растягивание: в полу-приседе длязадней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс танцевальной аэробики. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд»,Кошка», «Изгибающаяся собака», «Полумесяц», «Гора», «Треугодьник». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*2.4. Беседа:* «Учусь общаться со своим телом через дыхание».

*Практика:* Упражнения на растягивание: в полу- приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Рассказываем сказку движениями в танце. Элементы йоги: Дыхательная гимнастика «Активный выдох». Жужжание пчелы, Грудное дыхание, Брюшное дыхание. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*2.5. Бесед:* «Как сохранить зрение». Практика гимнастика для глаз, фитнес для глаз. Элементы йоги: «Тратака» или пристальный взгляд, «Корова», «Кошка», «Плуг», «Мост», «Полумост», «Свеча», «Краб», «Рыбка», «Треугодьник». Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая).

*2.6 .Практика:* Повторение изученных элементов йоги, дыхательных практик. *Контроль*: педагогическое наблюдение, тестирование.

# Раздел 3. Гимнастика и детская йога, общеразвивающие упражнения с предметами и без. Комплекс танцевальной аэробики, асаны (20ч.)

*3.1.Беседа*: история фитбола. Подбор мяча по росту. *Практика:*  Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

* March – марш (шаги на месте)
* Step-touch – приставной шаг
* Knee-up – колено вверх
* - Lunge – выпад

3.2. Элементы йоги: «Корова», «Кошка», «Воин1», «Воин2», «Рубка дров», «Аист», «Дерево», «Бабочка». *Контроль*: педагогическое наблюдение (6ч).

3.3. Беседа «Красота и пластика художественной гимнастики». ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.). Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч). Элементы йоги: упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Сфинкс», «Бабочка», «Планка», «Лодка», «Посох», «Стол», «Книжка», «Самолет», «Ласточка», «Упрямый ослик», «Треугодьник» (с элементами звуковой гимнастики). *Контроль*: педагогическое наблюдение.

**3.4.** Беседа «Виды спорта» с презентацией. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка). Элементы йоги: Дыхательная гимнастика (энергично произносить «п-б»), «Брюшное» и «Грудное» дыхание, «Жужжание пчелы», Укрепление мышц губ («Задувание» воображаемой свечи»), «Лук», «Дерево», «Гора», «Березка», «Плуг», «Супермен», «Лодка». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

**3.5** Беседа: Что такое Акробатика. Практика: стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге, шпагат, мост (различные положения), поддержки (в парах, тройках, группах), групповые упражнения, кувырки (вперед, назад), колесо. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Треугольник» , «Саранча», «Голубь», «Кобра». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

***3.6****. Практика:* Закрепляем изученные асаны, упражнения с предметами под музыку и без музыки. ОРУ без предметов (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка) Гимнастические комплексы (пирамиды). *Контроль*: педагогическое наблюдение тестирование.

# Раздел 4. Парная йога. Комплексы в йоге (12 ч.)

**4.1** *Беседа*: Работаем с парой. Учимся слышать друг друга». *Практика*: Элементы йоги с двумя участниками: «Две собачки», «Гимнастический мостик», «Перевёрнутый треугольник», « Спина к спине», «Танцор», «Потягивание или двойной бутерброд», «Сердце», «Храм двух рук», *Контроль*: педагогическое наблюдение.

***4.2.*** *Беседа:* Что такое поклонение солнцу. *Практика*: Разучивание основных элементов комплекса поклонение солнцу («Гора», «Прогиб назад», «Планка», «Всадник», «Собака», «Кобра», «Бегун».) *Контроль*: педагогическое наблюдение.

***Описание комплекса «Поклонению солнца»***

Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое.

Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

**Положение 1**: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

**Положение 2**: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

**Положение 3**: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

**Положение 4**

плотно прижаты к рёбрам, : Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

**Положение 5**: Отставьте назад к левой – правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

**Положение 6**: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки локти направлены вверх.

**Положение 7**: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

**Положение 8**: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

**Положение 9**: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

**Положение 10**: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

**Положение 11**: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

**Положение 12**: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть. Повторяем 2-3 раза.

4.3. Теория: «Комплекс «Поклонению Луны». Практика: Знакомство с основными асанами комплекса «Поклонение луне» («Гора», «Прогиб назад», «Наклон», «Широкий выпад», «Треугольник», «Гаклон вперед», «Собака», «Полупоза луны»). Контроль: педагогическое наблюдение

4.4. Практика: Диагностика, закрепление изученных асан. Контроль: педагогическое наблюдение.

# Раздел 5. Фитнес – игры. Элементы йоги в сценках Интервальный тренинг (8 ч.)

5.1. *Беседа*: Знакомство с правилами игры. *Практика:* Упражнение в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания. *Контроль:* педагогическое наблюдение.

*5.2. Беседа: Подвижные и музыкальные игры* педагогическое наблюдение. Практика: Игры «Кто не спрятался», «Камушки», «Второй лишний», «Колобок»

*5.3. Беседа: Правила игры. Эстафеты.* Практика: Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках. *Контроль:* педагогическое наблюдение *5.*4. Беседа: сценки на основе асан йоги. Практика. Сценка «Могучая гора», «Путешествие по дикому лесу», «Зоопарк». *Контроль:* педагогическое наблюдение

# Раздел 6. Знакомство с медитацией. Освоение позы журавля (Бакасана) (8ч.)

6.1*.Теория:* Что такое медитация. *Практика:* Позы для медитации «Лотос», «Полулотос», «По- турецки», «Шавасана». «*Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.2. Теория*: Медитация и воображения. Практика: Работа с воображаемым объектом. Элементы йоги: «Собака», «Кошка», «Лук», «Треугольник», «Чайник», «Самолёт». *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.3.Теория:* Элементы йоги. *Практика*: упражнения на укрепление рук,шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

*6.4.Практика:* Диагностика, закрепление изученных асаны. *Контроль*: педагогическое наблюдение.

**Раздел 7. Заключительная часть (2 ч)**

7.1. *Теория:* Беседа «Веду здоровый образ жизни». *Практика*: Ответы на вопросы. *Контроль*: тестирование.

7.2 *Практика*: Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. *Контроль*: итоговое тестирование.

**Индивидуальная оздоровительная программа «Шаг к здоровью»**

**Цель программы:** систематизация и углубление знаний по вопросам физического здоровья и развития, формирование установки на бережное и осознанное отношение к своему здоровью через разработку и реализацию индивидуальной оздоровительной программы.

**Задачи:**

- научить методам и приемам диагностики и самодиагностики индивидуальных показателей физического развития;

- научить определять личностно значимые цели при составлении индивидуальной оздоровительной программы;

- научить работать с научно-методической литературой в области физической культуры и спорта;

- научить алгоритму составления индивидуального плана тренировок: подбор упражнений, составление комплекса упражнений, определение режима тренировок и способа фиксации результата;

- научить технологии построения индивидуальной оздоровительной программы;

- формировать навыки самоконтроля и самооценки результатов индивидуальной оздоровительной программы, познакомить с технологией анализа достигнутого результата и определения перспективы развития полученных навыков;

- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью.

**Тематический план индивидуальной образовательной программы «Шаг к здоровью»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Форма контроля** |
| **1** | **Вводное занятие. Здоровый образ жизни** | **Практическая работа** |
| **2** | **Методы диагностики собственного здоровья** | **Лабораторная работа** |
| **3** | **Методика самостоятельной организации индивидуальной тренировки** | **Практическая работа** |
| **4** | **Презентация результата реализации ИОП** | **Беседа** |

**Содержание индивидуальной образовательной программы «Шаг к здоровью»**

**1.Вводное занятие. Здоровый образ жизни.**

**Теория:** знакомство с принципами ЗОЖ. Знакомство с УМК к программе. Обсуждение формы взаимодействия с педагогом. Знакомство с учебным планом и методикой самостоятельной работы.

**Практика:** самостоятельный поиск и анализ информации по теме здоровья школьников, ЗОЖ для подростков. Знакомство с исследованиями Минздрава в этой области. Решение кейсовых заданий УМК: поиск и анализ информации по теме; определение проблемы и поиск путей ее решения; определение способов коррекции проблем со здоровьем; изучение примеров ИОП и определение алгоритма составления программы; определение личной цели для коррекции.

**2.Методы диагностики собственного здоровья**

**Теория:** знакомство с методами диагностики и самодиагностики функциональных возможностей человека. Знакомство с техникой безопасности проведения диагностики и самодиагностики. Знакомство с заданиями кейса УМК.

**Практика:** самостоятельный писк и анализ информации по теме кейса. Проведение самодиагностики здоровья: заполнение анкеты «Твое отношение к здоровью». Проведение исследовательских работ: «Оценка общего физического развития», «Определение массы тела по индексу Брока». Выполнение практической работы: «Функциональные пробы», «Оценка уровня физического здоровья по методике Пироговой». Проведение диагностики нарушений опорнодвигательного аппарата: диагностика нарушения осанки, диагностика плоскостопия. Составление комплекса упражнений для коррекции (профилактики), выявленных нарушений. Анализ проведенной самодиагностики: выявление проблемы, определение (коррекция) цели для составления ИОП.

**3.Методика самостоятельной организации индивидуальной тренировки**

**Теория:** знакомство с техникой безопасности и правилами организации индивидуальной оздоровительной тренировки. Знакомство с правилами составления комплекса оздоровительных упражнений. Знакомство с заданиями кейса УМК.

**Практика:** самостоятельный поиск и анализ полученной информации к заданиям кейса УМК. Проведение оценки уровня здоровья по системе Белова. Составление индивидуального комплекса оздоровительных упражнений. Определение и разработка способа ведения контроля результатов индивидуальных тренировок. Составление индивидуальной оздоровительной программы: разработка режима тренировок и режима дня; корректировка комплекса упражнений, продолжительности тренировки и режима отдыха; составление дневника самоконтроля. Самостоятельное проведение индивидуальных тренировок по программе ИОП. Ведение дневника самоконтроля.

**4.Презентация результата реализации ИОП**

**Практика:** обсуждение и анализ достигнутых результатов. Определение перспективы дальнейшего развития разработанной ИОП: возможности коррекции комплекса упражнений, усложнения или упрощения компонентов тренировки. Определения значимости полученных навыков и способа их применения в дальнейшей жизни, за пределами области физической культуры и спорта.

**Условия реализации программы**

* 1. Помещение – спортивный зал
  2. Вспомогательные предметы для тренировок – спортивные коврики, фитнес кирпичи, скакалки, гимнастические палки.

Медиатека (музыка)

**Методы обучения**

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:.

♣ словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж,)

♣ практический (составлений различных упражнений и комбинаций.);

♣ наглядный (демонстрация упражнений и техники);

♣ работа с просмотром видеоматериалов.

♣ объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

♣ проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);

♣ частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

♣ методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);

♣ методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

**Форма организации учебного занятия**

Основной формой занятий по данной программе является тренировка.

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

## Алгоритм учебного занятия:

*Подготовительный блок:*

* + - Организационный (подготовка детей к работе на занятии);
    - Разминочные упражнения;

*Основной блок:*

* + - Подготовительный этап (подготовка к новому содержанию работы) – обеспечение мотивации и принятие учащимися целей занятия;
    - Усвоение новых знаний и способов действий;
    - Первичная проверка понимания изученного – установление правильности и осознанности усвоения нового материала, коррекция ошибок;
    - Обобщение материала – формирование целостного представления по пройденному материалу;
    - Контрольный этап – выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий;

*Заключительный блок:*

* + - Расслабление;
    - Рефлексия – мобилизация учащихся на самооценку;
    - Информационный – обеспечение понимания цели, логики дальнейшего занятия.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений.

*Диагностический инструментарий (система оценки)*

Диагностическое обследование физических качеств ребенка и его физической подготовки по данной программе проводится 2 раза в год: в октябре и мае. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

1-низкий уровень;

2-средний уровень;

3-высокий уровень. (Приложение 1).

**Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года:

начало 2022 учебного года - 01 сентября 2022 года

окончание 2023 учебного года – 31.05. 2023 года

Праздничные дни:

4 ноября 2022 года - выходной день в честь День народного единства

с 23 февраля 2023 года по 26 февраля 2023 года - выходной в честь Дня защитника Отечества

8 марта 2023 года - выходной Международный женский день

1 мая 2023 года - выходной Праздник Весны и Труда;

9 мая 2023 года - выходной День Победы в Великой Отечественной Войне.

с 31.12.2022 г. по 08.01.2023 г.- выходные дни

Переносы выходных дней

* воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля;
* с воскресенья 8 января на понедельник 8 мая.

# Приложение 1

Методика поведения тестировния (оценочный материал)

***Выносливость – приседание***.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

***Равновесие – поза Ромберга.***

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая ногасогнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

***Гибкость – наклон вперед.***

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-« 9отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

***Статическая выносливость.***

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

***Мышцы живота.***

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30º к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Критерии | Уровень освоения | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Выносливость |  |  |  |
| 2 | Равновесие |  |  |  |
| 3 | Гибкость |  |  |  |
| 4 | Статическая выносливость |  |  |  |
| 5 | Дыхательные пробы |  |  |  |

На основе данной информации принимаются дальнейшие решения о корректировке содержательной части программы, методического обеспечения программы и применяемых технологий и форм работы.

**Оценочные материалы**

**Критерии оценки результатов аттестации**

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | ФИО  учащегося | Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям | Широта кругозора в данной образовательной области | Свобода восприятия теоретической информации | Осмысленность и свобода использования специальной терминологии. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | ФИО  учащегося | Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям | Свобода владения специальным оборудованием и оснащением | Качество выполнения практического задания | Технологичность практической деятельности |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки уровня воспитанности учащихся, уровня развития:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | ФИО  учащегося | Критерии оценки уровня воспитанности | | | | Критерии оценки уровня развития детей | |
| Культура поведения | Культура межличностных отношений | Культура организации практической деятельности | Осмысленность и свобода использования специальной терминологии. | Творческое отношение к выполнению практического задания | Развитость специальных способностей |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Уровни сформированности учебной деятельности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его | Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне | Осознание приема, сохранение его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать |
| Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога | Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами | Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями |
| Непонимание связей между приемами | Осознание легко различимых связей между приемами | Глубокое осознание связей между приемами |
| Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуаций | Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов | Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях |
| Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач | Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога | Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач |
| Неумение осуществлять перестройку и перенос приема | Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях | Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приема в различных ситуациях |
| Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приема | Самостоятельное применение приема на уровне умения | Самостоятельное применение приема на уровне навыка |
| Низкий темп учебной деятельности, ее исполнительский характер, отсутствие интереса к ней | Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней | Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях |

**Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | ФИ  учащегося | Оцениваемые критерии | | | | | | | | | Итоговая оценка |
| Знание названий асан | Техника отстройки основных асан | Техника выполнения наклонов вперед | Самостоятельное проведение фитнес-разминки | Выполнение упражнений на статическую выносливость | Техника выполнения «Танец солнцу» | Выполнение упражнений на равновесие. Поза Ромберга | Поверка на освоение основным дыхательных практик (пранаям) | Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

# 

# Список литературы

1. Белов В.И. «Йога для всех», М. «КСП» 1997.

2.Латохина Л.И. «Творим здоровье души и тела», СПб,1997.

3.Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М. Просвещение, 1993г.

4.Хитлман Р. «Йога для здоровья», Москва, 1991.

5.Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой», М.- Метафора, 2003.

6.Эллсуорт Абигейл «Наглядная йога», Москва, 2015.

7. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.

3. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007 А.П. ОЧАПОВСКИЙ - перевод, примечания, редакция.