Частное учреждение дополнительного образования «УМКА»
ИНН/КПП: 2460068788/246001001 ОГРН: 1052460043646
660028 г. Красноярск ул. Толстого 49, пом.94
т. 205-111-7

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ЧУДО «УМКА»
от 01.09.2020 г. № 30-о

«AntiGravity»
(йога в гамаках)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Модифицированная программа
по спортивно-физическому направлению
(на основе авторских программ для
студии йоги в воздухе «Камала»
Красноярск. 2017г. и «Йога в воздухе.
Полный курс», авторы – Шелухина И.,
Шелухин А.)
Возраст учащихся: от 7 лет
Срок реализации 2 года
Автор-составитель:
Ажажа Анастасия Алексеевна,
педагог по фитнесу

Красноярск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. С давних пор наши предки заботились об охране здоровья и жизни, процветании, благополучии, духовном развитии подрастающего поколения. В настоящее время, среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, самомассаж. Эти системы, как правило, восходят к культурному наследию Индии и захватывают все аспекты жизни. С недавних пор, один из методов оздоровительной гимнастики Йога.

Актуальность. Йога, хотя и не является разделом медицины, **помогает решить проблемы со здоровьем** современной молодежи. **Большая часть упражнений в йоге так или иначе затрагивает позвоночник.** Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают процессы питания каждого позвонка, способствуют формированию правильной осанки, но и компенсируют негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых ребенок проводит большую часть времени в течение дня и даже во сне. Укрепление мышц спины и живота дают позвоночнику необходимую надежную поддержку. Работа с шейным отделом позвоночника **нормализует питание головного мозга, глаз, помогает улучшить память, способности к сосредоточению, принятию и усваиванию новой информации.** Кроме того, эти упражнения помогают детям, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.

Расширение грудной клетки, происходящее при практике многих асан, помогает легким раскрыться в полном объеме, **нормализует работу органов дыхания и избавляет от бронхо-легочных проблем**. Эти же асаны активно воздействуют – нагружают и тренируют сердце и кровеносные сосуды. **Брюшная полость также не остается без внимания.** При выполнении большей части упражнений в йоге брюшная полость мягко массируется. Как следствие – улучшение работы внутренних органов, нормализация их деятельности, ускорение выведения из организма продуктов ненужных продуктов. Здесь также особое значение имеет стимуляция перистальтики (работы кишечника). Правильная работа внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение питательных веществ из пищи. Как правило, люди, занимающиеся йогой, нормализуют свой вес, что очень важно для подростков в период гормональной перестройки организма и бурного роста.

Конечно же, укрепляется и мышечный аппарат. Йоги не похожи на спортсменов-культуристов, их **физическая форма – это форма красивого и здорового человека**. Как показывает опыт, практика асан йоги развивает **интеллектуальные способности человека**, а также оказывает **положительное воздействие на психику молодого растущего организма**. Йога помогает уметь концентрироваться и расслабляться. А также **помогает справиться с гиперактивностью многих современных детей**. Плавность движений, статичность в позах, **расслабление делают детей спокойнее и позволяют им устранить физическое и эмоциональное напряжение.**

Все перечисленные плюсы занятий йогой **важны как мужскому, так и женскому полу**. Выработка правильной осанки, легкой походки. Упражнения, приводящие в движение таз, нормализуют кровообращение в этой области, что способствует нормальному формированию, развитию женских половых органов, является хорошей профилактикой гинекологических заболеваний. Практика йоги помогает справиться с раздражительностью и напряженностью.

Развитие в йоге должно соответствовать общим **принципам практик йоги – гармоничности, совершенства и масштабируемости**. Занятия по «Йоге» ориентированы на всестороннее развитие человека (**физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое**) и должны включать в себя следующие основные компоненты:

• асаны йоги в статике и динамике,

• дыхательную гимнастику,

• упражнения на концентрацию и визуализацию,

• основы расслабления и медитации,

• специальные упражнения (на профилактику плоскостопия и корректирующие упражнения для развития тела).

В своей работе я планирую использовать такой вид йоги, как **Антигравити йога**, в первую очередь, это **практика самопознания и развития**. Однако, в отличие от традиционных ответвлений, йога AntiGravity предусматривает использование специального гамака. Занятия AntiGravity йогой будут учить ребят **собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных ребят.**

Основателем этого направления является К. Харрисон (Christopher Calvin Harrison). Являясь одновременно гимнастом, танцором и акробатом, он в начале 90-х годов изобрел нетипичное приспособление для проведения акробатических шоу, закрепив не только один конец полотна, но и второй. Таким образом, полученный гамак стал называться «антигравитационным» и поначалу был основным помощником Кристофера Харрисона в его шоу. Однако нескольким позднее это приспособление стало использоваться и в тренировках, помогая спортсменам совершенствовать свое тело, заряжаться позитивом, оттачивать свое мастерство, повышать гибкость и очищать свои мысли.

«Йога-терапия как метод психокоррекции и гармонизации личности» - это

надежное средство защиты от многих бед современного европейского человека, источник пользы и удовольствия посредством Гамака.

лучшее из подходов к оздоровлению и здоровому образу жизни, занятия ориентированы на всестороннее развитие человека (**физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое).**

Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами. В названии программы – все его содержание и смысл:

Йога-терапия как метод психокоррекции. Как показали многочисленные исследования ученых в области психологии, работа только лишь с психикой человека эффективна только на определенном этапе, при определенных условиях. Причина состоит в наличии устойчивой психосоматической связи между психическими переживаниями и их отражениями на уровне физиологии. AntiGravity йога – великая индийская система философии и движения. Сначала **йога** совершенствует тело. Выполняя **йоговские** позы (**асаны**), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу.

Йога-терапия как метод гармонизации личности. Осуществляет комплексный подход к здоровью, учитывая существование взаимосвязей между различными планами человеческой личности: физическим, энергетическим, **эмоциональным, ментальным и духовным**. Человек учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни.

AntiGravity йога построена на основе традиционных динамических упражнений. Программа с удовольствием воспринимается детьми и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют **успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние**.

Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной активности, поэтому особенно полезна **неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.** Доказано, что молодые люди, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают.

Для выполнения данной программы упражнений нам понадобится специальный гамак. На занятия нужно приходить в спортивной форме, с босыми ступнями.

Основу физической йоги составляют асаны – специальные положения тела.

Асаны – это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии.

Межпредметные связи программы.

Программа по направлению йога-терапия как метод психокоррекции и гармонизации личности «AntiGravity йога» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, музыка, логика и анатомия.

Данная программа разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ Федеральными Государственными Образовательными Стандартами.

Разработанная программа по направлению йога-терапия как метод психокоррекции и гармонизации личности «AntiGravity йога» рассчитана на 2 года обучения, на 2 часа в неделю. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно продолжительность проведения занятия соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортзале (фитнес зале) на специальных подвесных гамаках. В начале каждого занятия – беседа о технике безопасности в работе с гамаком 5 минут, а далее разминка 15 минут и комплекс упражнений **AntiGravity йога**, релакс-заминка 5-7 минут лежа в гамаке.

Методы преподавания. Основные теоретические сведения передаются во время бесед, а практические навыки во время тренировочных занятий. Используются разнообразные формы, позволяющие каждое занятие сделать неповторимым. AntiGravity йога – это дополнение и развитие к основным идеям йоги, включает выполнение традиционных асан с использованием специальных гамаков, комплексы асан, дыхательные упражнения, релаксации, а также парные и групповые растяжки, эмоциональные разминки.

Цель программы:

Создание условий для развития молодых людей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля, всестороннее развитие растущего человека (**физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое**).

Задачи программы:

1. Формирование:
   - представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;

- положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

2. Обучение:
   - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
   - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
   - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
   - упражнениям сохранения зрения.
   - обучение действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации).
3. Воспитывающие:
   - привитие интереса к регулярным занятиям;
   - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
   - дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.

Содержание программы по направлению йога-терапия как метод психокоррекции и гармонизации личности «AntiGravity йога» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Планируемые результаты освоения обучающимися

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки молодых людей, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты: освоенные обучающимися, в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты:

Должны знать:

- что на занятия нужно приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно прибранными волосами, без украшений на теле;
- что заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими ребятами;
- правила страховки и самостраховки;
- технику безопасности во время проведения занятия.

Должны уметь:

- правильно выполнять элементы;

- правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

Требования к УУД:

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, йоге, AntiGravity йоге.
- Поиск и выделение необходимой информации: ***находить ответы*** на вопросы о здоровье, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; анализировать полученную информацию, ***делать выводы.***
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от своих индивидуальных особенностей

Регулятивные УУД:

- ***определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- Сличение способа действия и его результата с эталоном.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Личностные УУД:

- установка на здоровый образ жизни.
- Толерантность и сопереживание.
- Ориентация в нравственном содержании своих поступков и поступков окружающих**.**

Коммуникативные УУД:

- осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Контролировать действия партнера в парных упражнениях, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

***Низкий уровень*:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса и выполнение некоторых асан и упражнений из комплексов.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, правильное выполнение многих изученных асан и комплексов упражнений.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией и правильное выполнение всех основных изученных асан и комплексов упражнений, умение повторить изученные комплексы упражнений под музыку и без музыки. Самостоятельный подбор упражнений для утренней зарядки. Умение применить свои знания, умения и навыки дома.

Календарно-тематический план программы «AntiGravity йога»
(занятия проводятся 2 раза в неделю), 1 год.

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1	**Вводное занятие** 1.1 Правила техники безопасности на занятиях – AntiGravity йога. 1.2 Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.	1	1	2
2	**Вводная аттестация**		1	1
3	**Комплекс «Здоровая спина»** Разминка Дыхательная гимнастика. Раскрытие грудного отдела Разминка тазобедренных суставов на гамаке Растяжка паховых связок на гамаке Растяжка мышц бедер и икр на гамаке Растяжка мышц бедер на гамаке Разминка всех суставов ноги на гамаке Разминка межпозвоночных суставов на гамаке Разминка межпозвоночного столба на гамаке Растяжка мышц и связок ног на гамаке Релаксация в гамаке		47	47
4	**Комплекс «Низкий гамак»** Разминка Дыхательная гимнастика Ассаны в гамаке Комплекс щадящих упражнений Релаксация в гамаке		12	12
5	**Комплекс «Высокий гамак»** Разминка Дыхательная гимнастика Ассаны в гамаке. Комплекс щадящих упражнений 4. Релаксация в гамаке.		4	4
6	**Завершающее занятие** Закрепление изученных техник. Техники медитации.		1	1
7	**Промежуточная аттестация на конец года**		1	1
	Всего:	1	67	68

Календарно-тематический план программы «AntiGravity йога»
(занятия проводятся 2 раза в неделю), 2 год.

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1	**Вводное занятие** 1.1 Правила техники безопасности на занятиях – **AntiGravity йога**. 1.2 Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях по йоге.	1	1	2
2	**Промежуточная аттестация на начало года**		1	1
3	**Комплекс «Здоровая спина»** Разминка Дыхательная гимнастика Раскрытие грудного отдела Разминка тазобедренных суставов на гамаке Растяжка паховых связок на гамаке Растяжка мышц бедер и икр на гамаке Растяжка мышц бедер на гамаке Разминка всех суставов ноги на гамаке Разминка межпозвоночных суставов на гамаке Разминка межпозвоночного столба на гамаке Растяжка мышц и связок ног на гамаке Релаксация в гамаке		10	10
4	**Комплекс силовой йоги на гамаке** Разминка Дыхательная гимнастика Асаны йоги в статике и динамике на гамаке Специальные упражнения (на профилактику плоскостопия и корректирующие упражнения для развития тела) Упражнения на концентрацию Упражнения на вестибулярный аппарат Релаксация в гамаке		15	15
5	**Комплекс стейчинг – йоги на гамаке** Разминка Дыхательная гимнастика Асаны йоги в статике и динамике на гамаке Акробатические элементы на гамаке. Разучивание связок Релаксация в гамаке		38	38
6	**Завершающее занятие.** Закрепление изученных техник. Техники медитации.		1	1
7	**Итоговая аттестация**		1	1
	Всего:	1	67	68

Список используемой литературы:

1. Пособие «Йога в воздухе» Студии йоги в воздухе «Камала». Красноярск. 2017г.
2. Пособие «Йога в воздухе. Здоровая спина» Студии йоги в воздухе «Камала». Красноярск. 2017г.
3. Пособие «Йога в воздухе. Для детей» Студии йоги в воздухе «Камала». Красноярск. 2017г.
4. «Фишмен Л., Эрдмен К. Йога для спины»: Попурри; Минск; 2014
5. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
6. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
7. Евтимов В. Йога. - М.: Медицина, 1986.
8. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
9. «Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здорового тела и ясности ума» Ремо Риттинер. 2013г.
10.Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
11.Сапольский Р. «Психология стресса».