Краевое государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Железногорский детский дом»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю  И.О.директора  КГКОУ«Железногорский детский дом»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А.Головинкина  « 01 » июня 2015 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

«Спортивно-оздоровительные занятия –

с элементами йоготерапии»

Физкультурно-спортивного направления

программы дополнительного образования

«Через тернии к звездам»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок реализации программы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Составитель:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

г. Железногорск 2015 г

**Пояснительная записка.**

***Педагогическая целесообразность.***

Настоящая рабочая программа предусматривает духовное и физическое взаимодействие с воспитанниками детского дома в рамках развития «Я концепции» личности каждого ребёнка.

В современном мире йога становится популярной.

Это древнейшая и наиболее эффективная система самооздоровления вызывает возрастающий интерес у детей.

Йога имеет многотысячилетнюю историю. Академик Б.А.Смирнов отмечает, что йога имеет древние корни, она является самой лучшей традицией внутреннего развития личности.

В древности знания передавались устно от Учителя к ученикам

Впервые термин «йога» описан 600 – 800 лет до н.э. в «Тайтирии».

«Йога» переводится, как «Наш долг быть здоровым».

Осуществление спортивно – оздоровительных занятий с элементами йоготерапии даёт возможность детям соединить духовное и телесное начало в гармоничное развитие личности.

**Программа рассчитана** на воспитанников школьного возраста с 7 до 18 лет.

**Срок реализации** \_\_\_\_ лет.

**Основная цель программы:**

**Задачи:**

- Создавать условия для развития познавательных и интеллектуальных интересов и умений, условий для развития личности воспитанников детского дома;

- создавать условия для духовно-нравственного воспитания и обучения детей;

- раскрывать, формировать и развивать воспитанников, поддерживать их потенциал, содействовать успешной адаптации в социуме;

- развивать мотивацию личности воспитанника к познанию и творчеству;

- воспитывать активную жизненную позицию, чувство долга, достоинства, культуры общения, развивать коммуникативные навыки, навыки взаимопомощи, совместных действий в организации общегрупповой жизни.

- удовлетворять индивидуальные потребности воспитанников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;

- содействовать физическому, психическому, нравственному, интеллектуальному и духовному развитию воспитанников;

- воспитывать стремление к сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию, формируя культуру здорового и безопасного образа жизни, сознание ценности здоровья, ответственности за него;

- укреплять здоровье воспитанников, формируя навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.

**Ожидаемые результаты.**

- Сформированность общей культуры личности воспитанников, адаптации личности к жизни в обществе, формирования неприемлемого отношения к антиобщественным действиям, растрате личного здоровья;

- Всестороннее гармоничное воспитание и физическое, психическое, нравственное, интеллектуальное и творческое развитие воспитанников,

- Возможности для самоопределения и реализации возможностей и способностей;

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у воспитанников детского дома. Увеличение количества детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

- Стабилизация эмоционального фона у детей. Улучшение социально-психологического климата в коллективе воспитанников детского дома, снижение конфликтности.

- Расширение сферы социальных контактов воспитанников детского дома, расширение кругозора, представлений об окружающем мире.

- Распространение в среде воспитанников ценностей культуры ЗОЖ, эстетических и духовных ценностей. У воспитанников вырабатывается стремление, потребность и навыки к ведению здорового образа жизни .

- Сформированность представлений воспитанников о собственных физических возможностях, творческих способностей. Самораскрытие, самореализация, самоактуализация воспитанников детского дома.

- Развитие абстрактно-логического мышления, памяти и внимания воспитанников.

***Критерии оценки результативности программы:***

1. Уровень удовлетворенности образовательным и воспитательным процессом воспитанников.

2. Уровень психо-эмоционального здоровья воспитанников.

3. Сокращение количества детей и подростков, имеющих вредные привычки, Сокращение количества фактов асоциального поведения.

4. Количество детей, имеющих организационный и управленческий опыт.

5. Сокращение количества фактов заболеваний воспитанников и их оздоровление.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема и содержание занятия | Количество часов год обучения | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Занятия с элементами йоготерапии** | **36** | **2** | **34** |
| 1 | Вводное занятие. Основные понятия, значение йоги для оздоровления. Правила техники безопасности на занятиях. Ориентация в пространстве. Порядок работы на занятиях. | 2 | 2 |  |
| 2 | Комплекс упражнений на освоение техник растяжек:  - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака».  - Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», « Кобра». | 6 |  | 6 |
| 3 | Комплекс упражнений на освоение техник дыхания: Элементы йоги: (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос». | 6 |  | 6 |
| 4 | Упражнения на развитие осанки, гибкости + легкое дыхание и асаны. | 4 |  | 6 |
| 5 | Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». | 6 |  | 6 |
| 6 | Освоение техник звукопроизношения и релаксации. | 6 |  | 6 |
| 7 | Комплексные занятия с использованием элементов йоги на растяжку, дыхание, релаксацию. | 6 |  | 6 |
|  |  | | | |

В результате освоения программного материала воспитанники должны:

1. Знать:

- Правила техники безопасности и порядок работы на занятиях;

- комплексы упражнений с элементами йоги.

2. Уметь:

1. применять на практике комплексы укрепляющих и релаксирующих упражнений.

У воспитанников стабилизируется обще положительный психоэмоциональный фон настроения, происходит снятие физического, психоэмоционального напряжения и напряжения центральной вегетативной нервной системы; гармонизация всех систем организма.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Общая направленность подготовки воспитанников на занятиях заключается в постепенном переходе от простых форм к более сложным действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

**Принципы, средства, методы** **занятий.**

**Принципы:**

Возрастная адекватность деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность процесса;

Единство постепенности степени сложности упражнений;

Цикличность учебного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

**Средства:**

Основным средством спортивных занятий являются комплексы различных упражнения.

**Методы занятий.**

1. Информационно-познавательные:

- беседа, рассказ, объяснение;

2. Наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

3. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:

- игровой метод;

-переключения с одной деятельности на другую;

-поощрения;

4. Методы контроля и самоконтроля.

**Формы занятий:**

Формы работы определяются специфическими особенностями направлений. В целом их можно разбить на несколько категорий:

* групповые и индивидуальные формы занятий;
* теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: непосредственный вид деятельности спортивного или творческо-прикладного характера;

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

* оснащение музыкального зала: фортепиано, телевизор, музыкальный центр, стулья, коврики для занятия йогой, мягкие кресла-груши.
* учебно-методическая литература;
* наглядные пособия.

**Литература.**

1. Бальсевич В.К. (1996год). Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 1.
2. Мейтув П.Л., Буторин В.И. ( 1994г.). Развитие индивидуального творческого мышления. – М.: Изд – во агенства «ПАН».
3. Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) GOPURIGHT 2001- 2007г.г.
4. Сергей Сергеев «Йога для всей семьи» Донецк. Сталкер 2008г.
5. Йогонанда. Автобиография йога. Москва. Издательство «Сфера» 1995год.
6. Йоготерапия. Санкт – Петербург. Издательство «Невский проспект».

1999год.

1. Философия йоги. Москва. Издательство «Эссмо» 2007г.
2. Самоучитель по йоге. Ростов – на – Дону. 2008г.

\\