

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ТВОРЧЕСТВА «РОДНИЧОК»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «28» мая 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДТ «Родничок»
(Славко А. Б.)
«28» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП + ЙОГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»
ПФДО**

Уровень программы:	ознакомительный
Срок реализации программы:	16 ч
Возрастная категория:	от 10 до 17 лет
Состав группы:	до 15 человек
Форма обучения:	очная
Вид программы:	модифицированная
Программа реализуется	пфдо
ID номер программы в АИС «Навигатор»:	# 54750

Составитель:
Ковязина Мария Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

г. Приморско-Ахтарск
2025

Содержание

	Введение	3
1.	Нормативно-правовая база	5
2.	Комплекс основных характеристик образования	6
2.1.	Пояснительная записка программы	6
2.2.	Цель и задачи	9
2.3.	Содержание программы	10
2.4.	Планируемые результаты	11
2.5.	Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы	12
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
3.1.	Календарный учебный график	17
3.2.	Условия реализации программы	20
3.3.	Формы аттестации	21
3.4.	Оценочные материалы	21
3.5.	Методические материалы	22
3.6.	Список литературы	24

Введение

Йога – это надежное и малозатратное средство защиты от многих бед современного человека, источник пользы и удовольствия. Общая физическая подготовка (ОФП) + йога – это лучший способ оздоровления и здорового образа жизни. Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами. В названии программы – всё его содержание и смысл.

Йога – индийская система философии и движения. Сначала йога совершенствует тело. Выполняя йоговские позы (асаны), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он 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.

Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие.

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела,
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,
- формирование правильной осанки,
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,
- развитие координации и пластики движения тела,
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление,
- самомассаж,
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Йога для детей не подразумевает какой-либо религиозной направленности.

Основу физической йоги составляют асаны – специальные положения тела, статичные позы. 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 даёт профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-

сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную системы и весь двигательный аппарат. Асаны – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчёркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Кузнечик», «Журавль», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

Регулярные тренировки по йоге способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того, ребёнок будет лучше чувствовать своё тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – неперемное условие гармоничного функционирования систем детского организма.

Для выполнения данной Программы упражнений нам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. На занятия ребенок может приходить в удобной лёгкой дышащей одежде, не сковывающей движения. Обязательно приносит коврик для фитнеса. Разминка проводится в удобной спортивной обуви, а занятия на пляже – босиком.

1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа утверждается локальным нормативным правовым актом Учреждения и представляет собой комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа проходит экспертизу и рецензирование, рассматривается на Методическом и Педагогическом советах и утверждается приказом руководителя Учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разрабатывается с учётом положений следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06 (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав образовательного учреждения.

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Пояснительная записка программы

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Учебный труд требует от детей выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Направленность программы

Данная Программа имеет художественную направленность.

Актуальность

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили меня к созданию Программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением элементов йоги.

Ещё в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Считалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги и правильному выполнению дыхания дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении в школе, в учреждениях дополнительного образования, перед телевизором, с телефоном, за компьютером.

В школах дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому считаю целесообразным заняться дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях «ОФП + йога». Занятия общефизической подготовкой помогут укрепить организм, а занятия йогой будут учить ребят собранности и умению проводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве нагрузок.

Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, что обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Новизна

Новизна Программы заключается в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Дополнительная общеразвивающая программа позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики; упражнения для дыхания; пластические этюды; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения в парах; игровые элементы; упражнения для растяжки; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры.

Новизна практики заключается в интеграции трёх компонентов:

1. ОФП — занятия на площадке в тени, направленные на развитие силы, выносливости, координации.

2. Йога на побережье — практика под тентом у моря с использованием песка, камней, морской воды; освоение асан, дыхательных упражнений и релаксации под шум прибоя.

3. Творческий блок — игра «Скульптор» и сочинение сказок на основе изученных асан.

Педагогическая целесообразность

Данная Программа целесообразна, так как занятия ОФП и йогой физически укрепляют здоровье и тело ребенка, улучшают эмоциональное состояние, формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку, развивают коллективизм и взаимную поддержку.

Отличительные особенности программы

Особенность Программы с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих в организме адаптационных изменений. В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы йоги.

В основе программы лежит гимнастика с элементами йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у

детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Самая главная отличительная особенность данной Программы заключается в том, что занятия проводятся на свежем воздухе, на берегу Азовского моря в специально-отведённых местах под тентами, защищающими от прямых солнечных лучей.

Адресат программы

Принимаются все желающие от 10 до 17 лет (включительно), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и готовые к занятиям йогой, к процессам самопознания. Каждый обучающийся может пройти курс Программы, независимо от возраста. В ходе проведения занятий будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его способностей, возможностей и потребностей.

Возрастная психолого-педагогическая характеристика детей подросткового и юношеского возраста

Подростковый возраст (с 10–11 до 14–15 лет). Особенности роста и развития в период старшего школьного возраста заключаются в том, что происходит резкое увеличение антропометрических размеров тела, особенно длиннотных, пубертатный ростовой скачок за счёт удлинения туловища и конечностей. Скорость роста у девочек в 12 лет – 9 см в год; у мальчиков в 14 лет – 10 см в год; затем отмечается замедление роста у девочек в 16-17 лет, у мальчиков в 18-19 лет и прекращение роста у девушек – 18 лет, у юношей – 20-25 лет. Происходит изменение пропорций тела: увеличиваются поперечные и обхватные размеры тела. В этот возрастной период дистальные отделы рук и ног непропорциональны. Отмечается угловатость, неловкость, резкость движений. Характерен индивидуальный тип биологического созревания. Происходит развитие вторичных половых признаков. Отмечается интенсивное развитие мышц, в том числе и мелких. Масса мышц по отношению к массе тела составляет 32,6 %.

Происходит развитие самосознания, формирование идеала личности направлено на осознание человеком своих личных особенностей. Это определяется особым, критичным отношением подростка к своим недостаткам. «Я» подростка обычно складывается из качеств и достоинств других людей, особо ценных в его глазах. Но так как образцом для подражания у подростка могут быть как взрослые, так и сверстники, идеальный образ получается противоречивым. Возможно, это служит причиной несоответствия подростка своему идеалу, что является поводом для переживаний. В этом возрасте у подростков появляется склонность к самопознанию (рефлексии). Он начинает сравнивать себя с другими людьми (взрослыми и сверстниками), критически относиться к себе, проходит через массу душевных переживаний, в результате которых происходит формирование его самооценки и определение своего места в обществе. Как правило, у младших подростков самооценка противоречива, поэтому их поведение отличается немотивированными поступками.

В юности (с 15–16 до 20 лет) происходит становление самосознания и устойчивого образа «Я». В это время происходит качественно новый период –

половое созревание. Это также период активных физических и психосоциальных процессов развития человека. Это нормальный период «смятения» как неизбежная, необходимая часть процесса роста.

Ученые считают, что причина данного становления заключается в том, что в этом возрасте происходит развитие абстрактно-логического мышления, открытие внутреннего мира, меняется образ воспринимаемого человека, появляется чувство одиночества, преувеличение своей уникальности и устойчивости во времени.

Разновозрастная группа – это дополнительная возможность для педагога реализовать свой профессиональный потенциал, а детям дать возможность общения в расширенном кругу микросоциума.

Набор в группу осуществляется по желанию детей и письменному заявлению их родителей (законных представителей) при подаче заявки на обучение данной программе на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Программа рассчитана на 16 часов и реализуется в группах постоянного состава:

Таблица 1. Уровень программы

Год обучения	Уровень программы	Количество часов		
		в день	в неделю	год
1	ознакомительный	2	5	16

Формы обучения

Программа проводится в очном формате.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Занятия проводятся в группах от 8 до 15 человек.

Режим занятий

Программа 1 года обучения рассчитана на 16 часов.

Режим работы: 5 раз в неделю по 2 часа (по 30 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой образовательного процесса являются учебные занятия с различными формами подачи материала. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных. На занятиях дети постоянно упражняются, соединяя дыхание и движение. Неоднократно повторяется выученный материал, закрепляя знания и умения, которые дети смогут применять в самостоятельной деятельности. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

2.2. Цели и задачи

Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий ОФП и йогой.

Задачи

образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание,
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- учить детей чувствовать своё тело,
- вырабатывать равновесие, координацию движений;

личностные:

- формировать интерес к окружающему миру,
- формировать навыки здорового образа жизни,
- воспитывать культуру поведения и самоконтроля,
- воспитывать самостоятельность и ответственность,
- воспитывать умение слаженной работы в паре, в команде;

метапредметные:

- развивать память, внимание,
- развивать умение работать в группе, парами, индивидуально,
- научить работать со взрослым и сверстниками (уметь договариваться),
- развивать выносливость, целеустремлённость, эмоциональность, творческие способности,
- развивать фантазию, воображение,
- развивать навык самоконтроля через физические ощущения;

здоровьесберегающие:

- способствовать формированию благоприятного психологического климата на занятии,
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений,
- обучить безопасному пользованию необходимыми предметами во время занятия,
- активизировать защитные свойства организма.

2.3. Содержание программы

Таблица 2. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	наблюдение, диагностика
2	ОФП	-	4	4	наблюдение, самооценка, взаимооценка
3	Асаны	-	5	5	наблюдение, диагностика, опрос
4	Дыхание	-	1	1	наблюдение
5	Точечный массаж	-	2	2	наблюдение
6	Релаксация	-	2	2	наблюдение
	Итого:	1	15	16	

Содержание учебного плана

Вводное занятие (2ч)

Знакомство с группой, содержанием программы. Режим работы. Знакомство с теоретической составляющей программы.

ОФП (4ч)

Система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Гимнастика для глаз.

Асаны (5ч)

Асана – это поза, будь то для традиционной хатха-йоги или для современной йоги; этот термин происходит от санскритского слова, означающего "сиденье". В то время как многие из старейших упомянутых асан действительно являются сидячими позами для медитации, асаны могут быть стоячими, сидячими, балансирующими руками, скручиваниями, инверсиями, наклонами вперёд, сгибаниями спины или лежащими в положении лёжа.

Дыхание (1ч)

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или рот. Одновременно со вздохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. Уникальность этой методики состоит в том, что она очень проста и функциональна, овладеть элементарными упражнениями может и ребёнок.

Точечный массаж (2ч)

Разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способами на биологически активные точки (зоны) определённой части тела. Наш точечный массаж используется в целях профилактики, направлен на общеукрепляющую защиту организма.

Релаксация (2ч)

Расслабляющие упражнения в йоге влияют на психику. Повышается способность концентрироваться. Снижается возбуждение, страх и напряжение. Повышается креативность и работоспособность. Расслабленная психика может лучше защищаться от воздействия внешних раздражителей и, таким образом, обрести больше самоопределения, безмятежности, благополучия и уверенности в себе. Во время расслабления оценка мыслей и ситуаций более позитивная и менее опасная. На самом деле, многие вещи нам делать проще с позитивным настроением. Наша психика хороша тем, что её можно научить расслабляться. Таким образом, вы чувствуете себя более уравновешенным, и вы легко справитесь с переживаниями в повседневной жизни. Особенно негативные чувства, такие как гнев, гораздо реже встречаются у расслабленных людей, а нервозность и страхи можно лучше контролировать и уменьшать с помощью таких методов релаксации, как аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация и йога.

2.4. Планируемые результаты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает достижение следующих результатов:

☐ предметные результаты

- дети знакомы со способами укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж),
- знают комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма,
- знакомы с приёмами, снижающими утомляемость, гипервозбудимость, повышающими психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение),
- ознакомились с методиками оздоровительного характера для укрепления своего здоровья, с правилами здорового образа жизни.

□ личностные результаты

- дети умеют концентрировать внимание,
- дети умеют прислушиваться к самому себе,
- у них развита сила и выносливость,
- кругозор детей стал шире (в активный словарь детей введены новые слова),
- дети владеют навыком самостоятельного выполнения упражнений йогой,
- развита выдержка,
- воспитаны активность, эмоциональность,
- у детей воспитано желание заниматься, трудолюбие и умение слушать педагога;

□ метапредметные результаты

- проявляют творчество, фантазию,
- умеют ориентироваться в пространстве,
- умеют работать в группе и индивидуально,
- слушают педагога, взаимодействуют с ним, выполняют его задания,
- воспринимают новую информацию,
- умеют выражать свои мысли,
- используют имеющиеся знания и опыт,
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их,
- умеют выполнять действия последовательно.

2.5. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (Статья 2, пункт 2, ФЗ №304).

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. По сути дела, дополнительное образование увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать творческую и познавательную активность, реализовывать лучшие личностные качества, т. е. демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием. Система дополнительного образования позволяет осуществить переход от «человека знающего – к человеку умеющему», то есть повысить его конкурентоспособность, способствовать социализации в обществе. Преимущество этой системы состоит в том, что она свободна от жестких регламентаций и предполагает, прежде всего, увлечённость и заинтересованность, удовлетворение насущных потребностей детей и подростков в организации свободного времени и развитии индивидуальных способностей.

Цель воспитательной работы в учреждении дополнительного образования – способствовать формированию общественно-активной, нравственно-ориентированной, творческой личности, обладающей умением адаптироваться в быстро меняющихся социальных условиях, сохраняя позитивный потенциал.

Задачи воспитательной работы состоят в том, чтобы:

- организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания учащегося;
- помочь несовершеннолетним сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти своё место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- помочь детям и подросткам осознать основополагающее значение нравственных ценностей в жизни людей; привить им стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, душевная чуткость, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- развить навыки самопознания и самовоспитания, научить управлять собой, контролировать свои действия и поступки, анализировать своё внутреннее состояние — свои побуждения, интересы, потребности; ставить перед собой осознанные цели и стремиться к наиболее полному, продуктивному самовыражению;
- приобщить детей и подростков к активной творческой деятельности, связанной с освоением различных культурных ценностей — воспитать сознательное отношение к труду, к выбору ценностей, пробудить интерес к профессиональной самоориентации, к художественному творчеству, к физкультуре и спорту;
- сконцентрировать внимание детей и подростков на принципах и условиях здорового образа жизни, способствовать преодолению ими вредных привычек; вести неустанную профилактическую работу, направленную против наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения и других асоциальных явлений.

В рамках ПФДО предусмотрено проведение творческих заданий, познавательные воспитательные мероприятия и т.д.

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Работа с родителями предусматривает:

- индивидуальные беседы и консультации;
- профилактические беседы;
- совместные воспитательные мероприятия.

Педагог дополнительного образования обязан в силу своей профессиональной ответственности по отношению к воспитанникам последовательно, целенаправленно, системно разрабатывать и реализовать различные формы и методы воспитательной работы. В выборе форм и методов воспитательной работы особое значение имеет внутренняя ориентация педагога на воспитательный процесс. Подлинная заинтересованность и увлечённость, осознание необходимости своей сопричастности к воспитанию детей, посещающих занятия, помогают освоить наиболее эффективные формы и методы работы, побуждают педагога к поиску инновационных приёмов организации воспитательной деятельности. Важно, чтобы воспитательные мероприятия оказывали эффективное эмоциональное и интеллектуальное воздействие на членов творческого объединения. Для этого рекомендуется построить воспитательную работу так, чтобы она была органично связана со спецификой и познавательно-развивающей деятельностью объединения.

Выбор форм и методов воспитательной работы зависит от:

- *поставленных целей и задач, обусловленных познавательно-развивающей деятельностью объединения;
- *возрастных и личностных особенностей детей и подростков, посещающих объединение;
- *индивидуальных особенностей педагога, стремящегося в наиболее оптимальной форме реализовать свои лучшие профессиональные качества с пользой для своих учеников;
- *предполагаемых промежуточных и конечных результатов.

Формы воспитательной работы — это варианты организации воспитательного процесса, его композиционное построение.

Формы воспитательной работы многообразны, их можно условно разделить на три группы:

- беседы, встречи, диспуты, дискуссии, «круглые столы», дебаты – специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу (проблеме) для получения информационного продукта в виде решения;
- разнообразные игровые формы – познавательные игры, сюжетно-ролевые игры, продуктивные игры, защита проектов и многое другое;
- «коллективные творческие дела» – литературные вечера, концерты, праздники, конкурсы, фестивали, КВН и другое.

Логическим завершением всех наших занятий являются игры с элементами йоги. Важным положительным моментом таких заданий является сплочённость коллектива, дисциплина, воспитание в них чувства ответственности, уважения друг к другу и к руководителю.

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребёнка, его сознания и приёмов поведения. Это те конкретные пути, которые выбирает педагог при осуществлении перечисленных принципов воспитания и решения задач по формированию личности.

Методы:

- метод формирования сознания (метод убеждения, словесные) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, инструктаж, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (практические) – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности (наглядные) – поощрение и наказание.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;
- оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

Организационные условия

Материально-техническое обеспечение

Место: мероприятия проводятся в классе, на улице.

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук, зеркала, фотоаппарат, видеокамера, видеоматериалы, интернет-ресурсы, природные материалы.

Реквизит: в зависимости от формы воспитательной работы

Форма: в зависимости от формы воспитательной работы

Кадровое обеспечение

Воспитательный процесс по программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от «5» мая 2018г. №298н).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День защиты детей	1 июня	Игры на свежем воздухе	Знакомство, общение
2	Игра «Скульптура»	Первая половина июня	игра	Развитие творческого мышления, воображения, фантазии. Взаимодействие с ребятами.
3	Сказочная йога	Первая половина июня	игра	Развитие творческого мышления, воображения, фантазии. Взаимодействие с ребятами.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие с ребятами на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Таблица 4. Календарный учебный график

№	Тема	Количество часов			Дата	Формы контроля	Примечания
		Теория	Практика	Всего			
1.	Вводное занятие	1	1	2			
1.1.	Знакомство. Диагностика	0,5	0,5	1		беседа, тест, наблюдение	
1.2.	Основные понятия. Содержание. Техника безопасности. Гигиена занятий.	0,5	0,5	1		беседа, опрос	
2.	ОФП			4			
	Разминка: лёгкая пробежка, быстрый шаг, ходим по кругу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег с высоким подъёмом бёдер, с захлёстом		0,4	2,8			
2.1.	Общеукрепляющий		0,1	0,3			
2.2.	Красивая осанка. Укрепление спины		0,1	0,3			
2.3.	Гимнастика для глаз		0,1	0,3			
2.4.	На растяжение всего тела		0,1	0,3			
3.	Асаны						
3.1.	Приветствие. «Внутренняя улыбка». Настрой на занятие.		0,15	1			
3.2.	Поза бабочки; поза		1	1			

	полулотоса, растягивание ног (повторить комплекс, но с другой ногой). Поза полукузнечика, поза кошки, поза лука, поза полусвечи, поза кобры,						
3.3.	Поза бабочки, поза кузнечика, поза лотоса, поза кобра, поза полусвеча, поза полуплуг, растяжки плечевых суставов		0,4	0,4			
3.4.	Поза аиста, поза кобры, поза лука, поза кошки, поза голубя, поза рыбы, поза полуплуга		0,4	0,4			
3.5.	Поза треугольника, поза лотоса, поза орла, поза лягушки, поза танцора, поза кузнечика.		0,4	0,4			
3.6.	Поза моста, поза верблюда, поза лука, поза треугольника А, поза треугольника с поворотом, планка, поза собаки мордой вниз, поза свечи, поза дуги, поза плуга, поза дерева, поворот, закручивание, буква «Т», выпад, ножной замок, поза воина.		0,5	0,5			
3.7.	Игра «Скульптура»		0,5	0,5			

3.8.	Сказочная йога. Творческое задание. Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога-упражнений. Творческое задание можно выполнить коллективно, объединив-шись в небольшие подгруппы.		0,8	0,8			
4.	Дыхание			1			
	Настройка на занятие. Дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание		0,1	0,4			
	Полное дыхание		0,1	0,3			
	Дыхание "Придающее силы"		0,1	0,3			
5.	Точечный массаж			2			
5.1.	Пальчиковая гимнастика		0,2	1			
5.2.	Самомассаж ушей, лба, носа, шеи, живота		0,2	1			
6.	Релаксация			2			
	Снятие стресса и усталости		0,2	0,4			
	Шавасана		0,1	0,6			
	«Волшебный сон»		0,2	1			
	ИТОГО	1	15	16			

Игра «Скульптура».

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребёнка) скульптор лепит из «глины» скульптуры: ребёнка, который ничего не боится; ребёнка, который всем доволен; ребёнка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут – сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры

целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

3.2. Условия реализации программы

Для более успешного освоения программного материала необходимо наличие следующих условий:

Материально-техническое обеспечение

1. Место

Занятия проводятся на свежем воздухе, на побережье Азовского моря под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Для занятий нужна ровная, твёрдая поверхность. Разминочная часть начинается от Дома творчества в сопровождении педагога и родителей. Завершается занятие на побережье.

В случае плохой погоды занятия проводятся в танцевальном классе Студии танца «МаК» Дома творчества «Родничок» в хорошо проветриваемом помещении.

2. Одежда

Одежда должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Для разминочной части необходима удобная спортивная обувь. Занятия на пляже проходят босиком.

3. Время

Занятия в будние дни проводятся в утреннее время через 2 часа после принятия лёгкого завтрака. Нельзя заниматься на полный желудок. Во время занятий не пьём воду, только полощем рот.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

4. Реквизиты

Детям необходимо иметь индивидуальный коврик для занятий йогой.

Во время занятий будут использоваться пляжные камушки, морские ракушки, палочки, песок.

Кадровое обеспечение

Образовательный процесс по программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от «5» мая 2018г. № 298н).

Педагог дополнительного образования, работающий по программе, должен обладать следующими компетентностями:

- компетентность в постановке целей и задач педагогической деятельности;
- компетентность в области мотивации учебной деятельности;
- компетентность в области обеспечения информационной основы деятельности;
- компетентность в области разработки программы, методических и дидактических материалов и принятии педагогических решений;
- компетентность в организации учебной деятельности;
- информационно-коммуникационная компетентность;
- аналитико-прогностическая компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность;

- компетентность в сфере инновационной деятельности.

Педагог должен стремиться к новизне и нестандартности проведения занятий. Тем самым развивать у учащихся навыки самостоятельного приобретения знаний, формировать способность к самоорганизации, не навязывая тот или иной стереотип, позволить учащимся самим выбирать степень освоения материала.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения, реализация дополнительной общеобразовательной программы.

3.3. Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- * диагностика (индивидуальная карта),
- * текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- * текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- * взаимоконтроль;
- * самоконтроль;
- * домашнее задание на самостоятельное выполнение;
- * итоговый контроль знаний, умений и навыков;
- * творческое задание;
- * контрольный тест-диагностика (карта индивидуальных достижений).

3.4. Оценочные материалы

Диагностика и контрольный тест-диагностика (индивидуальная карта) детей включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей.

Таблица 5. Результаты диагностики на начало и конец обучения

Задание ФИ ребёнка	Челночный бег 3*10 (сек)		Гибкость. Наклон вниз со скамьи (см)		Гибкость. Наклон в положении сидя (см)		Равновесие. Стойка на одной ноге (сек)	
	Нач. пока- за- тель	Итого- вый пока- затель	Нач. пока- за- тель	Итого- вый пока- затель	Нач. пока- за- тель	Итого- вый пока- затель	Нач. пока- затель	Итого- вый пока- затель

Челночный бег: проводится на открытых или закрытых площадках с твёрдым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 5*5 см. Ребёнок принимает положение высокого старта и берёт в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладёт его, возвращается за следующим кубиком и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Гибкость. Наклон вниз со скамьи: ребёнок становится на гимнастическую скамейку, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Ребёнок по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне ребёнок максимально наклоняется и удерживает касание линейки в течение 2 секунд.

Гибкость. Наклон в положении сидя: ребёнок садится пятками к линейке, ноги в коленях выпрямлены, ступни находятся друг от друга на ширине 10-15 см. Ребёнок по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне ребёнок максимально наклоняется и удерживает руки с расправленными ладонями в течение 2 секунд.

Равновесие. Стойка на одной ноге: удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, руки на пояс. Опорная нога прямая.

Диагностика выполнения дыхательных упражнений не требует специального исследования или выполнения детьми конкретных заданий.

Самым главным условием является точное выполнение упражнений. Правильное дыхание – основа здоровья.

Итоговый контроль знаний, умений и навыков

Низкий уровень

Ученик не может соединять дыхание и движение. Не держит равновесие. Все позы выполняет при помощи педагога. Дышит и носом, и ртом.

Средний уровень

Ребёнок умеет соединять дыхание и движение при подсказки педагога. Не все позы выполняет правильно. Стесняется самовыражаться. Умеет дышать носом. Умеет расслабляться на позитиве. Равновесие держит при помощи опоры.

Высокий уровень

Обучающийся умеет соединять дыхание и движение. Умеет самостоятельно выполнять позы. Умеет самовыражаться. Умеет выполнять позы на равновесие тела для обеих сторон. Умеет дышать носом. Умеет расслабляться на позитиве.

3.5. Методические материалы

Методы и приёмы обучения:

- словесные – объяснение, рассказ;
- игровые – подвижные и малоподвижные игры;
- наглядные – показ способов выполнения;
- практические – упражнения.

В связи с тем, что йога являет собой единение с природой, процесс обучения проходит босиком, а на занятиях используются природные предметы: галька, песок, палочки, ракушки.

Виды деятельности: двигательный, игровой, познавательно-исследовательский, актёрское мастерство, работа в парах, группах, индивидуально.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление: объяснение правил изучаемого упражнения; демонстрация упражнения (асаны), либо дыхания в правильном исполнении.

- Тренировка: процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения учащимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

- Применение: использование полученных знаний в самостоятельных практиках.

Структура занятия

I. Вводная часть (15-20 минут)

Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

Разминка: пробежка, суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.

II. Основная часть (30-40 минут). Переходим к выполнению комплекса поз – 5-10 асан, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные. Силовой блок. Выполняются упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: для мышц живота; для мышц спины путём наклона вперёд; для укрепления мышц ног; для развития стоп; для развития плечевого пояса; на равновесие.

Дыхательные упражнения.

Гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика. Шавасана – полное расслабление тела (под шум моря, звуки набегающих волн).

III. Заключительная часть (3-5 минут). Единение с природой – песок, вода, камни.

3.6. Список литературы

Список литературы для педагогов:

- Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу. – М.: ФиС, 1983.
- Брег П. Позвоночник. – СПб: А.В.К., 2005.
- Бубновский С.М. Здоровье через стопы. – М.: Эксмо, 2020.
- Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. – СПб.: Невская книга, М.: Эксмо, 2002.
- Востоков В. Секреты целителей Востока. – Т.: Узбекистон, 1993.
- Годик М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991.
- Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера. Пер. с англ. В.Калашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Тетерников Л.И. Рациональная йога. – М.: Издательство «Знание», 1992.
- Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
- Хиттлмен Р. Йога – путь к физическому совершенству. – Баку: Азербайджанское государственное издательство, 1989.
- Хутиев Т.В. Сохрани сердце здоровым. – Краснодар: Кн. Издательство, 1989.
- Шишонин А.Ю. Лечебная гимнастика для шеи и спины. – М.: Издательство, АСТ, 2021.
- Щетинин М.Н. Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие. – Москва, 2008.

Список литературы для обучающихся:

- Алиев Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции. – М.: «Молодая гвардия», 1990.
- Дикуль В.И. Ваш здоровый позвоночник. – М.: Эксмо, 2011.
- Дикуль В.И. Болит шея? Лучшие лечебные упражнения. – М.: Издательство «Э», 2016.

Список литературы для родителей:

- Дехтяр Б. Антистрессовая аптечка. – М.: КРОН-ПРЕС, 1997.
- Мир А. ван дер. Головные боли: Как облегчить страдания/ Пер. с англ. Н.Масейко. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1998.
- Соколов П.П. Японский массаж шиацу. – М.: «Советский спорт», 1991.