

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы ЧОУ «Венда»  
О.Л. Белич  
« 25 » 08 2023 г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
« Йога для детей »  
1 год обучения**

**Автор:**  
**Негуляева Лилия Владимировна**  
Учитель физической культуры

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности «Йога для детей », (мир в душе, теле и разуме) является авторской и составлена на основе практик: хатха-йога, пранаяма, йога – нидра.

Не секрет, что здоровье современных детей оставляет желать лучшего. Можно винить в этом плохую экологию, наследственность, что угодно, но, как показывает беспощадная статистика, большинство проблем со здоровьем дети *приобретают*, обычно – в дошкольном и младшем школьном возрасте: часами просиживая, за уроками – в школе и дома, сгорбив спину; «отдыхая» на диване перед телевизором, или согнувшись перед компьютером.

Нарушение осанки, плоскостопие, проблемы с координацией движений, нарушения зрения, плохая работа пищеварительной системы, ожирение, неспособность концентрировать внимание и плохая память – всех этих проблем можно избежать, если вовремя обратить внимание на образ жизни ребенка.

Наиболее эффективным временем формирования осанки, является период, когда происходит структурно-морфологическое и функциональное совершенствование растущего организма, развиваются постуральные (глубокие) мышцы, а позвоночник и связки еще достаточно эластичные. Данная фаза совпадает с отрезком онтогенеза 7–10 лет, это и объясняет наш интерес к возрастному периоду младший школьный возраст. Доступным в условиях начального образования средством формирования осанки, является восточная оздоровительная система – хатха - йога.

Специально отобранные и адаптированные средства хатха – йоги, такие как: (суставная гимнастика, физические упражнения (асаны), дыхательные практики (пранаямы) и средства расслабления (йога - нидра), формируют правильную осанку посредством укрепления мышечного корсета и гармоничного развития силовой выносливости постуральных (глубоких) мышечных групп. Упражнения способствуют развитию гибкости, формированию навыка рационального дыхания, увеличению адаптивных резервов организма, нормализации психологического и эмоционального статуса детей младшего школьного возраста.

Если говорить о физическом аспекте йоги, то в этом виде активности, в отличие от большинства видов спорта, практически невозможен травматизм. Все движения в йоге – плавные и неторопливые, и выполняя упражнения по точным рекомендациям, просто невозможно причинить своему организму вред.

Основой методики работы с детьми младшего школьного возраста является **игровой характер** занятий, когда дети выполняют, практику хатха-йоги играя, с удовольствием. Через игру они совершенствуют свое тело, закрепляют знания о технике движений, пространственном положении частей тела, совершенствуют телесные представления, прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения, учатся ориентироваться в пространстве и целенаправленно выполнять физические упражнения.

### Специфическими особенностями занятий хатха - йогой являются:

- 1) Образность оформления занятий. Большинство поз йоги копируют животных: (птиц, насекомых, называясь их именами: кошка, лев, аист, верблюд, змея, кузнечик, дельфин и т.д), именно поэтому они естественны и физиологичны. Это помогает детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения, легче их осваивают.
- 2) Строгая регламентация действий и поз. Практика в йоге преимущественно статична. Неподвижные асаны оказывают силовое мускульное действие при небольших затратах энергии, что повышает эффективность формирования силовой выносливости мышц тела.

3) Комплексное влияние на тело. Физические упражнения йоги, воздействуют на мышечную систему через силовое сокращение работающих мускулов, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок; активизирует все внутренние органы и системы организма.

4) Доступность. Занятия хатха-йогой не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования, могут проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в школьные учреждения.

Хатха-йога включает в себя несколько типов асан:

- в положении сидя;
- в положении стоя;
- в положении лежа;
- в наклоне.
- перевернутые позы.
- парные

*Пранаяма*, или практика дыхания, важна не только для укрепления легких и насыщения тела кислородом, она также оказывает положительное влияние на развитие мозга и управление эмоциями. Эмоциональная стабильность, как результат практики пранаямы, способствует конструктивному высвобождению ментальной и творческой энергии, благодаря чему ребенок обретает уверенность в себе, осознанность и самоконтроль.

Релаксация, возникающая при использовании техники медитаций, или отвлечения чувств от объектов внешнего мира, способствует снижению стресса, накопленного в повседневной жизни. *Йога нидра* - это практика (медитаций, мантр, мудр), которая влияет на все аспекты личности, благодаря глубокому умственному и физическому расслаблению, также важным элементом данной практики является концентрации внимания. Йога – нидра, обеспечивает детей хорошим самочувствием и психическим здоровьем, нейтрализует деградацию детского сознания и повышает естественные творческие способности.

Устойчивая концентрация во время выполнения практики, успокаивает бушующий ум и направляет ментальную энергию в творческое русло, вносит спокойствие в повседневную жизнь. Но это возможно только при соблюдении определенной дисциплины. Благодаря йоге, личность обретает баланс во всех сферах жизни. В последнее время в современном мире велик процент детей с синдромом гиперактивности и другими нарушениями эмоциональной сферы. В йогической терминологии эмоциональное нарушение представляет собой дисбаланс между *манасшакти* (ментальной энергией) и *прана шакти* (жизненной силой). Если наблюдается избыток ментальной энергии и недостаток праны, ребенок страдает от депрессии, беспокойства или апатии. Ему недостает подвижности, и он не в силах преобразовать свою умственную энергию в творческое действие. И, наоборот, если наблюдается избыток праны и недостаток манаса, поведение ребенка становится буйным и деструктивным. Огромный объем энергии без надлежащего контроля может привести к беде. Это подобно машине, движущейся без тормозов.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны), медитативных техник, удержание мудр и рисование мандал (развитие творческого потенциала детей).

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и ребёнок не страдает от каких-либо физиологических отклонений.

### Польза йоги для детей

Йога позволяет решить абсолютно все проблемы со здоровьем, типичные для современных детей.

Большая часть упражнений в йоге, так или иначе, затрагивает позвоночник. Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают питание каждого позвонка, способствуют формированию и сохранению правильной осанки, но и позволяют компенсировать негативное воздействие неправильных, нефизиологичных поз, в которых ребенок оказывается в течение дня.

Укрепление мышц спины и живота обеспечивает позвоночнику надежную поддержку.

Развитие подвижности шейного отдела позвоночника улучшает питание головного мозга, снимает нагрузку с глаз, помогает улучшить способности к сосредоточению, пониманию и усвоению новой информации. Более того, упражнения для шеи очень полезны детям, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.

Расширение грудной клетки, с помощью дыхательных техник происходящее при выполнении многих асан, помогает легким раскрыться в полном объеме, улучшается работа диафрагмы, что способствует формированию и укреплению функциональной (правильной) осанки. Устраняет нарушения в работе органов дыхания и избавляет от хронических бронхо - легочных заболеваний. Эти упражнения улучшают работу сердечно - сосудистой системы.

При выполнении большей части упражнений йоги все органы брюшной полости испытывают мягкое воздействие, которое часто называют «внутренним массажем». Улучшение кровообращения во всех внутренних органах нормализует их работу и ускоряет выведение из организма продуктов распада, шлаков и токсинов. Особенно важна стимуляция перистальтики кишечника – именно ее нарушение, скопление в организме отравляющих его веществ, приводят к развитию огромного количества заболеваний.

Правильная работа всех внутренних органов нормализует обменные процессы, улучшает усвоение всех питательных веществ из пищи. У детей, занимающихся йогой, постепенно нормализуется вес – худощавые дети становятся более плотными, а те, кто страдает от избыточного веса, избавляются от жировых отложений. Особенно важен этот момент для подростков в период бурного роста и гормональных изменений в организме.

Регулярная практика асан оказывает положительное воздействие и на психику ребенка. Рассеянные дети становятся более собранными, те же, кто страдает недостатком внимания, учатся концентрироваться. Помогает йога справиться и с гиперактивностью, проблемой многих современных детей. Плавные медленные движения, неподвижность в позах, расслабление – все эти особенности упражнений йоги делают детей спокойней и позволяют им избавляться не только от физического, но и от эмоционального напряжения.

### **Противопоказания.**

Хатха-йога не имеет большого списка противопоказаний. Это ее отличие от других физических нагрузок. Практически все люди вне зависимости от возраста и подготовки могут ее практиковать. Но стоит отказаться от занятий:

- при наличии травм или ран;
- при повреждениях позвоночного столба;
- во время болезни.

При выполнении асан нужно следить за реакцией организма. При ощущении дискомфорта — отдохнуть или прекратить упражнения. В идеале каждая тренировка оказывает на ребёнка общеукрепляющее воздействие и укрепляет здоровье.

### **Рекомендации.**

- Как и в других физических занятиях, в детской йоге важна регулярность. Можно заниматься ежедневно или несколько раз в неделю, но строго соблюдая выбранную цикличность. Без этого мышцы будут терять тонус, и польза тренировок не будет эффективной.
- На начальном этапе обучения практике, не нужно во время каждого занятия, выполнять с детьми абсолютно все разученные асаны. Достаточно нескольких, сопровождаемых правильным дыханием, чтобы тело привыкло к нагрузкам, а внутреннее состояние начало трансформироваться к лучшему. Впоследствии, вы можете добавлять новые асаны, опираясь на ощущения детей и подготовленность.
- Йогин - ребёнок, должен чувствовать комфорт на протяжении всей тренировки. Он не должен преодолевать боль, тяжесть, усталость и сопротивление организма. Требуется добиться полной гармонии с телом. Во время асан все части туловища находятся в расслабленном положении, занимающийся, чувствует приятные ощущения.
- Важно научить детей и принципу компенсации. Он подразумевает правильную последовательность позиций. Если сначала шел наклон, то потом необходимо выполнить прогиб. После напряжения должно следовать расслабление, после выдоха — вдох. Только при таких условиях занятия йогой принесут пользу.

Комплексный подход к хатха-йоге позволит достичь наилучших результатов в совершенствовании тела и духа.

**1.2 Новизна программы** состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный (поведенческий), ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

*Физиологический аспект* - гибкость, подвижность и правильная (прямая) осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

*Эмоциональный/поведенческий аспект* - нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

*Ментальный аспект* - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

*Творческий аспект* - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств.

Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца.

Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Таким образом, говоря о йога - терапии мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух.

В целом, занятия в объединении, способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йога - нидры, пранаямы, сурьянамаскар и повторение мантр, нормализуется работа головного мозга. С помощью хатха – йоги, ребенок обретает физическое здоровье и душевное равновесие. А совокупность этих практик помогает ребенку в успешном обучении и общении с окружающим миром!

### 1.3 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

**Основной целью программы** является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Развитие физических качеств у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.

2. Укрепление здоровья:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;

- содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной, систем организма;

- способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан йоги;

- содействовать формированию правильной осанки и гигиенических навыков;

- способствовать оздоровлению и укреплению психоэмоционального состояния ребенка.

3. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать двигательные качества;

- развивать мелкую моторику.

4. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

#### **Образовательные задачи:**

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила; - формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

- побуждать учащихся к творческому самовыражению.

### **Принципы построения программы.**

- **Принцип последовательности и систематичности.** Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: выполнение асан начинаем от простого к сложному.

- **Принцип оздоровительной направленности**, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Детская йога» лежит практика *хатха - йоги*.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для школьников 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.

Включая йогу в физическое воспитание школьников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие **упражнением на общее расслабление организма**. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого - к сложному, с возвратом к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

В **структуру программы** входят разделы, каждый из которых содержит несколько тем. В каждом разделе выделяются: Асаны (позы йоги), пранаямы (дыхательные упражнения), медитации (практики расслабления).

**1.4 Сроки реализации программы:** образовательная программа рассчитана на 1год обучения.

*На первом этапе:* (1полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

*На втором этапе:* (2полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

**1.5 Форма обучения – очная.**

**Основной формой** организации занятий при реализации данной программы является **игра**. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, и другого вспомогательного материала. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса. Здесь любое движение – это уже йога!

Потому что уже с раннего возраста дети находятся под давлением детского сада, школы, соревновательных видов спорта, где от них требуется соответствовать определённым правилам и нормам, быть лучшими, добиваться успеха.

Йога для детей – это совсем другая история. Здесь ребенок никому ничего не должен, уважается его мнение и желания, действуют простые человеческие правила. Рассказ-беседа, беседы, просмотры фильмов, практическая работа на занятиях и создание презентаций, которые способствуют развитию у детей творческих способностей. Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

### **1.6 Режим занятий:**

Программа рассчитана на 1 учебный год и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (7-10 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся беседы о строении тела человека. С детьми возраста 7-8 лет занятия строятся с применением подвижных игр.

### **Участники занятий:**

Школьники 7-10 лет, без ограничений по группе здоровья. Программа носит развивающий, укрепляющий и оздоравливающий характер. Продолжительность занятия с детьми школьного возраста – 45 минут.

### **1.7 Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Ученики получают возможность научиться:**

- процессу выполнения дыхательных техник и медитаций;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- самостоятельно выполнять асаны и составлять комплексы асан, усложняя их;
- использовать разнообразные виды движений под музыку,
- подбирать комплексы упражнений для развития подвижности суставов, гибкости, эластичности мышц и связок;
- формировать точность и правильность в выполнении асан (упражнений);
- проявлять самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- использовать в повседневной жизни большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- взаимодействовать в коллективе, выстраивать отношения со сверстниками;

#### **Ученики научатся:**

- самостоятельно и правильно, выполнять асаны и применять их в комплексе;
- выполнять комплексы упражнений на функциональное (правильное) дыхание, развитие гибкости и силы, на баланс;
- понимать и чувствовать работу различных групп мышц при нагрузках (статических и динамических);
- технике выполнения медитации и расслабления организма, рисованию мандал (снятие тревожности или избавления от стрессовых ситуаций).



**2. Содержание программы.**

**Учебно – тематический план.**

**Учебно – тематический**

№	Содержание	Всего	Теория	Практика
<b>1. Водная часть. Арттерапия.</b>				
1.1	Вводное занятие. История развития йоги. Какое влияние на организм оказывает выполнение асан. Техника «Рисуем эмоции».	1	1	1
1.2	Знакомство с йогой. Техника «конверты радости и огорчений». Игра «йога – мемори». Техника «рисуем настроение».	2	1	1
1.3	Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар». Приветствие луне – Чандра Намаскар. Техника «Рисунок на мятой бумаге».	4	1	3
<b>2. Позы стоя. Упражнения для дыхания (пранаямы).</b>				
2.1	Поза горы (Тадасана). Обучающая игра: «Йога – истории» в карточках. Выполнение комплекса упражнений для дыхания (пранаяма): «воздушный шарик», «индейцы», «ветерок, ветер, ветрище».	3	1	2
2.2	Поза дерева (Врикшасана). Обучающая игра: «Йога – истории» в карточках. Выполнение комплекса упражнений для дыхания (пранаяма): «орлы», «Греемся», «поймай комара».	3	1	2
2.3	Поза воина 1,2 (Виравхаррасана 1,2). Обучающая игра: «Йога – истории» в карточках. Выполнение комплекса упражнений для дыхания (пранаяма): «труба», «дровосек», «с горки вниз».	3	1	2
2.4.	Поза Орла (Гарудасана). Обучающая игра: «Йога – истории» в карточках. Выполнение комплекса упражнений для дыхания (пранаяма): «метель», «распевание мантр».	3	1	2
<b>3. Позы сидя. Техники на проработку страхов, тревожности, злости, раздражения.</b>				
3.1	Наклон вперед сидя (Пашчимоттасана). Игра «йога – мемори». Упражнение на проработку чувства вины «пустой	3	1	2

	стул».			
3.2	Боковой наклон вперед сидя (Париврита). Игра «йога – мемори». Наклон головы к колену, а затем с внутренней стороны колена наклон в пол (Джану Ширшасана). Упражнение на проработку чувства тревожности «даже если.., в любом случае» составление рассказа в парах.	3	1	2
3.3	Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана). Игра «йога – мемори». Упражнение на проработку чувства страха «страхи в домики».	3	1	2
3.4	Связанный угол (Бадха Конасана). Игра «йога – мемори». Упражнение на проработку чувства агрессии «колючий ёж, кулаки».	3	1	1
5	Поза верблюда (Уштрасана). Игра «йога – мемори». Упражнения на проработку чувства недоверия «прогулка с компасом».	3	1	1
<b>4. Позы лежа</b>				
4.1	Поза лука (Дханурасана). Игра YOGA.	3	1	2
4.2	Поза захвата большого пальца стопы в положении лёжа (Супта Падангуштасана). Игра YOGA.	3	1	2
<b>5. Балансы. Сказкотерапия.</b>				
5.1	Т-удержание-А (Васиштхасана). Игра YOGA. Упражнение «весёлый страх».	3	1	3
5.2	Баланс на руках. Поза ворона (Какасана). Игра YOGA.	5	1	3
5.3	V-удержание (Дандасана). Игра YOGA. Медитация:	3	2	3
<b>6. Парная йога.</b>				
<b>Массажные техники.</b>				
6.1	Кундалини-лотос. Сочинение историй с выполнением изученных асан. Массаж мячиками ёжиками.	3	1	2

6.2	Собака мордой вниз (Утха Мукха Шванасана). Сочинение историй с выполнением изученных асан. Массаж: лёгкие постукивания, похлопывания, поглаживания. Собака мордой вверх (Урдхва Мукха шванасана). Игра: «Я Гуру», (ученик выполняет роль учителя и объясняет, как выстроить асаны, ребятам).	3	1	2
6.3	Поза воина 1, 2 (Вирахадрасана 1, 2) Поза треугольника (УттхитаТриконасана). Игра: «Я Гуру». Массажная техника – игра: «автомобиль».	3	1	2
6.4	Поза перевёрнутого треугольника (Паривритта триконасана). Техника «маски». Сочинение историй с выполнением изученных асан. Наклон головы к колену, а затем с внутренней стороны колена наклон в пол (Джану Ширшасана). Итоговое занятие.	3	1	2
6.5	Подготовка и запись учениками, отчётного видео – клипа «Йога – путь к здоровью!».	4	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>26</b>	<b>44</b>

### Форма учета Программы воспитания в рабочей программе

Рабочая Программа воспитания ЧОУ «Венда» реализуется:

1) через использование воспитательного потенциала урока.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- формирование доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- акцентирование внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, дискуссий, работы в парах и др.;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников.

2) через включение в содержание школьного урока событий календарного плана воспитательной работы школ. Они изучаются параллельно с темой урока.

1 сентября: День знаний;

5 октября: День учителя;

23 февраля: День защитника Отечества;

8 марта: Международный женский день;

9 мая: День Победы;

1 июня: День защиты детей;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби;

27 июня: День молодежи.

### **Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

Рабочая программа дополнительного образования «Хореография» учитывает возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания обучающихся, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности информационно коммуникационных технологий, содержание которых соответствует законодательству об образовании:

[https://sinaya-ptica.tomsk.ru/files/img/Medunitsa/exp/MR\\_Dihatelnie\\_upragneniya.pdf](https://sinaya-ptica.tomsk.ru/files/img/Medunitsa/exp/MR_Dihatelnie_upragneniya.pdf)

<https://scienceforum.ru/2021/article/2018024699>

<https://cards.shiny-yoga-kids.com/>

<https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/kak-delat-meditatsiyu/>

[www.india.ru/india/yoga/hathayogapradipika.shtml](http://www.india.ru/india/yoga/hathayogapradipika.shtml)

