

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

«СОГЛАСОВАНО»

Профсоюзный комитет  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29  
«Ёлочка»

Протокол от «31» августа 2019 № 4  
«СОГЛАСОВАНО»

с членами трудового коллектива  
Председатель профкома

М.В. Саламанова

(Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29  
«Ёлочка»

Приказ от «30» августа 2019 № 298

Т.М. Корнеенко

(Ф.И.О.)

(подпись)

М.П.



Программа физкультурно-оздоровительной направленности  
для сотрудников образовательной организации

## «Йога для всех»



ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	8
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	8
1.4. Планируемые результаты Программы.....	9
1.5. Этапы и сроки реализации Программы.....	9
1.6. Механизм выполнения.....	9
1.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов..	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
2.1. Содержание программы.....	12
2.2. Формы и методы реализации программы.....	13
2.3. Календарно-тематическое планирование.....	13
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	24
3.1. Объем образовательной нагрузки.....	24
3.2. Расписание занятий.....	24
3.3. Учебно-тематический план .....	24
3.4. Условия реализации программы.....	25
3.4.1. Кадровые условия.....	25
3.4.2. Программно-методическое обеспечение.....	25
3.4.3. Финансовые условия.....	26
3.4.4. Материально-технические условия.....	27
3.5. Перспективы дальнейшего развития.....	27
Список использованных источников и литературы.....	28
Приложения.....	29

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа физкультурно-оздоровительной направленности для сотрудников образовательной организации «Йога для всех»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Конституция Российской Федерации 1993 ст 41.</li> <li>■ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»</li> <li>■ Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01- 39/06-ГИ</li> <li>■ Президентская программа Российской Федерации «Здоровье нации» от 08.10.2015</li> <li>■ Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 № 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации».</li> </ul>
Заказчик программы	Профсоюзный комитет и члены первичной профсоюзной организации МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка».
Организация - исполнитель	муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»
Адрес организации - исполнителя	628611, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Нижневартовск, улица Спортивная, дом 2
Контактный телефон	46-43-67; 46-56-50
Факс	8(3466) 46-43-67
Территория реализации программы	г. Нижневартовск
Обоснование актуальности	<p>Актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является создание и реализация программы оздоровления сотрудников. А здоровый педагог - это залог плодотворной деятельности всего коллектива.</p> <p><b>Актуальность программы</b> состоит в том, что она способствует формированию у сотрудников знаний, умений</p>

	<p>и навыков, составляющих основу здорового образа жизни, поиску новых подходов к оздоровлению, а так же формированию и укреплению здоровья путем посещения физкультурно-оздоровительных занятий хатха-йоги.</p> <p><b>Новизна</b> данной программы состоит в нетрадиционном подходе к обучению, который несет в себе прежде всего познавательный и оздоровительный характер проведения занятий.</p> <p>Программа «Йога для всех» разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений.</p>
Целевые группы	<p>Сотрудники МАДОУ города Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»</p> <p><i>Форма реализации:</i> 4 группы по 20 человек</p>
Руководитель программы	<p>Председатель первичной профсоюзной организации: Саламанова Елена Васильевна</p>
Составители программы (авторский коллектив)	<p>Заведующий МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»: Татьяна Михайловна Корнеевко Зам зав. по ВМР: Мария Викторовна Бублей Специалист по охране труда: Людмила Михайловна Лёвочкина Председатель первичной профсоюзной организации, воспитатель: Елена Васильевна Саламанова Инструктор по физической культуре: Марина Александровна Сергеева</p>
Цель программы	<p>Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путём формирования в коллективе образовательной организации здорового образа жизни через практику йоги.</p>
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Приобщать сотрудников ДОУ к физкультурно-оздоровительным занятиям йогой.</li> <li>■ Обучать основам, технике выполнения классической системы йоги: хатха - йоги.</li> <li>■ Формировать у сотрудников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.</li> <li>■ Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем овладения навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания и укрепления мышечного корсета.</li> <li>■ Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам самоконтроля за выполнением асан и пранаям создающих предпосылки для здоровья и долголетия.</li> <li>■ Воспитывать целеустремленность, силу воли и характера, умения добиваться цели.</li> </ul>

Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Вовлечение в физкультурно-оздоровительные занятия йогой не менее 80% работников образовательной организации.</li> <li>■ Освоение методов вхождения в асаны (статичных поз) и пранаямы (динамичных упражнений с использованием техник дыхания) и влияние их на организм человека.</li> <li>■ Сформированность положительной мотивации у сотрудников ДООУ к здоровому образу жизни.</li> <li>■ Снижение заболеваемости коллектива сотрудников и ежегодное повышение индекса здоровья (на 1%).</li> <li>■ Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.</li> </ul>
Тип программы	долгосрочный, физкультурно-оздоровительный
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на три года: 2019-2022г.г.
Вид программы	Авторский
Система организации контроля за исполнением программы.	<p>Координация и контроль выполнения Программы «Йога для всех» МАДОУ города Нижневартовска ДС №29 возлагается на профсоюзный комитет.</p> <p style="text-align: center;"><b>Профсоюзный комитет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ анализирует ход выполнения мероприятий по реализации Программы «Йога для всех» и вносит предложения по их коррекции;</li> <li>■ координирует взаимодействие всех участников образовательного процесса;</li> <li>■ ежегодно информирует педагогический коллектив о ходе выполнения программы.</li> </ul>
Финансовое обеспечение программы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ бюджетные средства;</li> <li>■ спонсорские средства.</li> </ul>
Краткое содержание программы	<p>Программа рассчитана на три года.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Базовый этап:</b> сентябрь 2019 года</li> </ul> <p>Подготовка нормативных, организационно-педагогических и научно-педагогических условий для последующей реализации программы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Основной этап:</b> 2019 - 2022 г.г.</li> </ul> <p>Реализация программных мероприятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Завершающий этап:</b> май 2022г.</li> </ul>

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как Жизнь и Здоровье человека приобретают особое значение. Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

В президентской программе «Здоровье нации» утвержденной решением экспертно-консультационного совета по проблемам национальной безопасности при Председателе Государственной Думы Федерального собрания РФ и одобренной Председателем Государственной Думы от 08.10.2015 года и в других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи улучшения состояния физического и духовно-нравственного здоровья граждан, формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

По данным Минздрава РФ в стране ежегодно регистрируется 180-190 миллионов случаев острых и хронических заболеваний, при этом около 100 миллионов из них с впервые установленным диагнозом. Наблюдается рост заболеваемости взрослого населения практически по всем классам болезней. Необходимость формирования здорового образа жизни подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 – 8 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60 % - от его образа жизни.

Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в двадцать первом веке. В сложившейся со здоровьем ситуации встают извечный вопрос «Что делать?»

В связи с этим *актуальным* является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является создание и реализация программы оздоровления сотрудников. А здоровый педагог - это залог плодотворной деятельности всего коллектива.

При разработке программы были проанализированы различные методики оздоровления (фитнесс – аэробика, каланетика, фитбол – аэробика и др.), отмечены позитивные стороны влияния каждого упражнения асан, пронаям хатха-йоги и отмечен эффект от выполнения оздоровительных занятий на организм человека.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного, физического и психического состояния.

В 2016 году ЮНЕСКО, отметив существенное влияние на многочисленные аспекты жизни общества в сфере здравоохранения, медицины,

образования и искусства, включила йогу в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества.

Образовательная программа «Йога для взрослых» основана на древней ведической философии и традиционном образовании по йоге и йога-терапии, а также йога - сутрах Патанджали и «Бхагавад-гите». Изучение этой науки дает возможность обрести фундаментальные знания о природе человека, развитии личности и сознания.

Хатха-йога — направление йоги, сформированное в X—XI веке Матсьендранатхом и, в большей степени, его учеником Горакшанатхом. Основанная ими традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-йоги в средневековой Индии.

Основы системы хатха-йоги описаны в таких текстах, как «Хатха-йога-прадипика», «Гхеранда-самхита» и «Шива-самхита».

Основным текстом школы йоги являются «Йога-сутры» Патанджали, который считается основателем философии йоги. Йога Патанджали известна как раджа-йога, или йога управления умом. Патанджали даёт определение слова йога во второй сутре, которая является ключевой сутрой всего текста: Йога — обуздание волнений, присущих уму.

Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаям).

Восемь ступеней, или уровней хатха-йоги:

1. *Яма* — принципы взаимодействия с внешней средой
2. *Нияма* — принципы взаимодействия с внутренней средой
3. *Асана* — объединение ума и тела посредством физической деятельности
4. *Пранаяма* — контроль над праной («жизненной энергией») посредством особых дыхательных практик
5. *Пратьяхара* — отвлечение чувств от контакта с их объектами
6. *Дхарана* — целенаправленная сосредоточенность ума
7. *Дхьяна* — медитация (внутренняя деятельность, которая постепенно приводит к самадхи)
8. *Самадхи* — умиротворённое сверхсознательное состояние блаженного осознания своей истинной природы

Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам поведения в мире и системе правильного питания.

**Следовательно:** на сегодняшний день занятия классической системы йоги: хатха - йоги являются наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний.

**Актуальность программы** состоит в том, что она способствует формированию у сотрудников знаний, умений и навыков, составляющих основу здорового образа жизни, поиску новых подходов к оздоровлению, а так же формированию и укреплению здоровья путем посещения физкультурно-

оздоровительных занятий хатха-йоги.

**Новизна** данной программы состоит в нетрадиционном подходе к обучению, который несет в себе прежде всего познавательный и оздоровительный характер проведения занятий.

Программа «Йога для всех» разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

### **Цель Программы:**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путём формирования в коллективе образовательной организации здорового образа жизни через практику йоги.

### **Задачи Программы:**

- Приобщать сотрудников ДОУ к физкультурно-оздоровительным занятиям йогой.
- Обучать основам, технике выполнения классической системы йоги: хатха - йоги.
- Формировать у сотрудников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем овладения навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания и укрепления мышечного корсета.
- Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам самоконтроля за выполнением асан и пранаям создающих предпосылки для здоровья и долголетия.
- Воспитывать целеустремленность, силу воли и характера, умения добиваться цели.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В основу программы положены следующие принципы:

- **Принцип системности** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий.
- **Принцип последовательности** - предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.
- **Принцип преемственности** – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”.
- **Принцип цикличности** - заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
- **Принцип возрастного соответствия** – предлагаемые упражнения (асаны) учитывают возрастные возможности.



- **Здоровьесберегающий принцип** – сочетание статичного и динамичного положения, смена видов деятельности.
- **Принцип оздоровительной направленности**, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

#### Подходы к реализации Программы:

- Личностно-ориентированные подходы
- Системно-деятельные подходы
- Индивидуальный подход

### **1.4. Планируемые результаты Программы**

- Вовлечение в физкультурно-оздоровительные занятия йогой не менее 80% работников образовательной организации.
- Освоение методов вхождения в асаны (статичных поз) и пранаямы (динамичных упражнений с использованием техник дыхания) и влияние их на организм человека.
- Сформированность положительной мотивации у сотрудников ДООУ к здоровому образу жизни.
- Снижение заболеваемости коллектива сотрудников и ежегодное повышение индекса здоровья (на 1%).
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

### **1.5. Этапы и сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на три года.

- **Базовый этап:** сентябрь 2019 года

Подготовка нормативных, организационно-педагогических и научно-педагогических условий для последующей реализации программы.

- **Основной этап:** 2019 - 2022г.г.

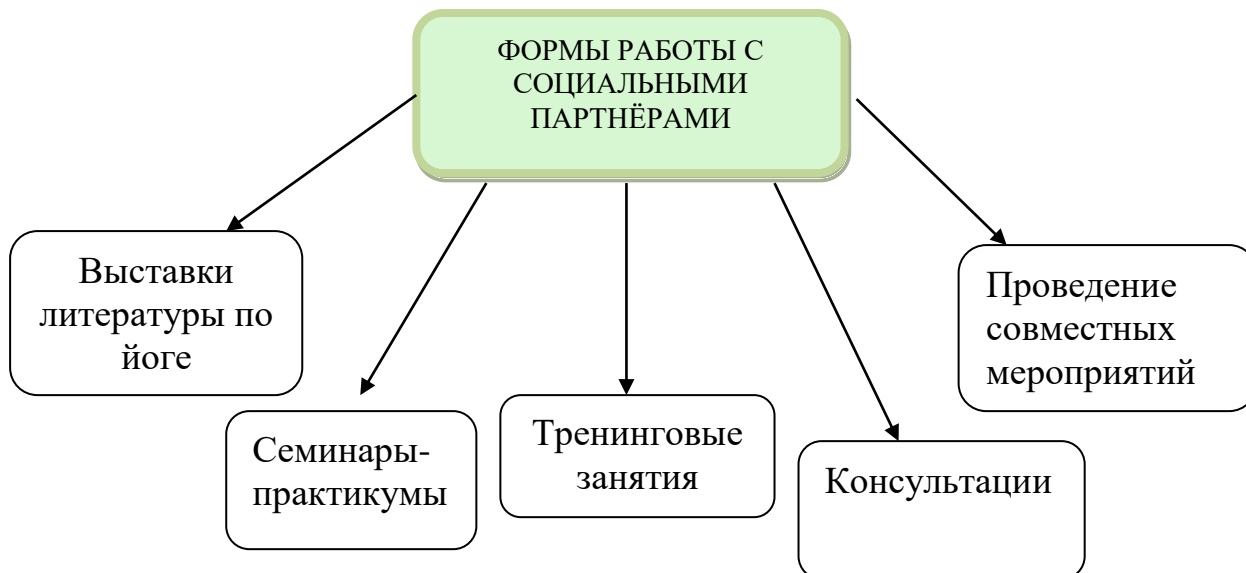
Реализация программных мероприятий.

- **Завершающий этап:** май 2022г.

### **1.6 Механизм выполнения**

Реализация данной программы проходит в тесном сотрудничестве коллектива МАДОУ г.Нижевартовска ДС №29 при взаимодействии со специальными партнёрами, учреждениями города - представителями иных сфер:

- городской библиотекой №4
- сетью женских фитнес - клубов «Ультрафит»



### 1.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов

Для выявления результатов проводимой работы формирования в коллективе образовательной организации здорового образа жизни через практику йоги в качестве средств используются занятия по хатха-йоге.

Для оценки результативности используется математико-статистической обработка по методике предложенной Ю.Д.Железняком (4, с.141). Результаты усвоения программы оцениваются по успешно выполненным контрольным двигательным упражнениям.

При прохождении контроля успеваемости занимающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе:

- знание морально-эстетических принципов (Яма и Нияма);
- освоение асан;
- освоение пранаям;
- освоение концентрации и созерцания;
- тренировка базовых комплексов;
- освоение базовых техник медитации.

Каждый параметр характеризуется рядом показателей, которые оцениваются по десятибалльной шкале оценок и распределяются по трем уровням:

- низкий уровень – от 0 до 3 баллов;
- средний – от 4 до 7 баллов;
- высокий – 8-10 баллов.

#### Задачи:

- Изучить отношения сотрудников ДОУ к физкультурно-оздоровительным занятиям йогой.
- Изучить освоение методов вхождения в асаны (статичных поз) и пранаям (динамичных упражнений с использованием техник дыхания) на организм человека.
- Изучить мотивацию у сотрудников ДОУ к здоровому образу жизни.

- Изучить уровень заболеваемости коллектива сотрудников.

На первом этапе после предварительной подготовки для оценки исходного уровня развития проводятся контрольные тестовые испытания (*Приложение 2*):

- Знание морально – эстетических принципов.
- Освоение асан
- Освоение праноям
- Освоение концентрации и созерцания
- Тренировка базовых комплексов
- Освоение базовых техник медитации

Результаты представлены в *Приложении 1*.

На втором этапе в экспериментальной группе использовалась предложенная тренировочная программа (посещение спортивно – оздоровительного проекта «Йога для взрослых» на базе МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка»), направленная на освоение техники выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания, концентрацию внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности), которые выполнялись на тренировочном занятии два раза в неделю в течение года.

По окончании комплекса поведенных физкультурно-оздоровительных занятий проводятся контрольное испытание в контрольной и экспериментальной группе. Результаты представлены в *Приложении 3*.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы

Программа «Йога для всех» состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть программы направлена на расширение кругозора в области оздоровительной физической культуры «Хатха-йога».

Практическая часть включает комплексы йогических асан. Хатха-йога используется в оздоровительно-профилактических целях, обеспечивает хорошую физическую подготовку и здоровье обучающихся.

Программа «Здоровье для всех» состоит из **3 –х этапов обучения.**



Учебный процесс выстроен в форме занятий теоретического и практического характера. Программа рассчитана на 3 года и носит циклический характер.

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.

## 2.2. Формы и методы реализации Программы

### Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия - прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о практиках и. т.д.;
- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно
- объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- практический метод - самый важный, это тренировка упражнений.
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование,
- поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

## 2.3. Календарно-тематическое планирование

Занятие	Тема	Задачи	Содержание
<b>Теоретические занятия</b>			
1	Вводный инструктаж. Правила по технике безопасности, охране труда и здоровья. Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы.	Познакомить с правилами по технике безопасности, охране труда и здоровья. Познакомить диафрагмально-релаксационным типом дыхания. Развивать двигательные умения и навыки, сохранить и развивать умения чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Мониторинг физического развития. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Консультация «Профилактика нарушений осанки». Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксация на полу.

	Повторный инструктаж. Основа йоги/работа с метрономом/гимнастика для глаз	Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными.	Сосредоточение внимания на внутренней среде. Продолжительность фиксации позы. Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон».
<b>Практические занятия</b>			
<b>3</b>	Повторный инструктаж. Основа йоги/работа с метрономом/гимнастика для глаз	Закреплять название основных асан. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить внимание на выполнении движения. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.	Приветствие "Улыбнись, потянись". Разминка, комплекс статических упражнений. Консультация для воспитателей «Дыхательная гимнастика» Показ гимнастики с элементами йоги и дыхательных упражнений. Асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Статические упражнения, Гимнастика для глаз «Вращение глаз». Дыхательные упражнения. Шавасана.
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>4</b>	Повторный инструктаж. Самодозировка Правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы	Познакомить с правилами по технике безопасности, охране труда и здоровья. Развивать двигательные умения и навыки, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть	Правила поведения на занятиях по йоге. Встреча «Круг дружбы» Разминка. Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон». Дыхательные упражнения, Гимнастика для глаз «Вращение глаз»

		организованными.	
<b>Практические занятия</b>			
<b>5</b>	Повторный инструктаж. Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы	Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными.	Встреча «Круг дружбы» Разминка, комплекс статических упражнений: - <i>Ваджрасана</i> - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза горы</i> Дыхательные упражнения, Гимнастика для глаз «Вращение глаз» Релаксационная гимнастика
<b>6-8</b>	Комплексы упражнений на каждый день №1	Сосредоточить внимание на выполнении движения. Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышц, развивать равновесие.	Комплекс №1. Простые позы в положении стоя. 1. Тадасана 2. Вркасана 3. Уттхита Триконасана 4. Уттхита Парсваконасана 5. Вирахдрасана П 6. Уттанасана 1 7. Адхо Мукха Вирасана 8. Сукхасана 9. Савасана
<b>9-11</b>	Комплексы упражнений на каждый день №2	Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными.	Комплекс №2. Простые позы в положении стоя. 1. Сукхасана 2. Уттанасана 1 3. Адхо Мукха Сванасана 4. Сукхасана 5. Вирасана с Парватасана 6. Гомукхасана 7. Сету Бандха Сарвангасана 8. Випарита Карани 9. Савасана
<b>12-14</b>	Комплексы упражнений на каждый день №3	Закрепление простых поз в положении стоя. Способствовать выполнению	Комплекс №3. Простые позы в положении стоя. 1. Сукхасана 2. Тадасана

		упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить внимание на выполнении движения.	3.Тадасана (Парват) 4.Врксасана 5.Уттхита Триконасана 6.Уттхита Парсвакон 7.Вирахадрасана 8.Парсвоттанасана 9.Уттанасана 1 10.Адкхо Мукха Вирасана 11.Савасана
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>15</b>	Усложнение известных асан, отстройка поз	Познакомить с правилами по технике безопасности, охране труда и здоровья. Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышц, развивать равновесие.	Правила поведения на занятиях по йоге. Консультация «Виды нарушений осанки». Встреча «Круг дружбы» Разминка, комплекс статических упражнений. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асана кобра - голова к ногам - асана всадник - поза дерево (равновесие) Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксационная гимнастика.
<b>Практические занятия</b>			
<b>16</b>	Усложнение известных асан, отстройка поз	Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение. Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.	Разминка, статические упражнения, асаны: «Кривое дерево», поза «Лев», «Орёл». Самомассаж. Расслабление в позе «Кучера». Статические упражнения, поза «Змеи», «Верблюда». Статические упражнения, поза «Лотос», «Аист». Статические упражнения, поза «Расслабления на полу», поза «Лотоса», статические упражнения. «Пробуждение березки». Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа



			дыхания. Релаксационная гимнастика.
17	Усложнение известных асан, отстройка поз	Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение. Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.	Разминка в позе лотоса. -поза дерева -поза льва -поза кобры -поза коровы -поза плуга Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги. Силовой блок: -асана голова к ногам -асана всадник -асана воин 1 -асана воин 2 -асана воин 3 -асана дерево Релаксационная гимнастика- Наклоны головы к плечам.
18	Усложнение известных асан, отстройка поз	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить внимание на выполнении движения.	- Ваджрасана Суставная гимнастика. Комплекс статических упражнений: -поза дерева (вариант 1) -поза вытянутых рук -поза льва -поза верблюда -поза перевернутого стола Силовой блок: -асана голова к ногам -асана развернутого треугольника -асана вытянутого треугольника -асана треугольника с поворотом Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения -одна ноздря.
19	Усложнение известных асан, отстройка поз	Закреплять название основных асан. Развивать выносливость,	Разминка. - Ваджрасана Комплекс упражнений на все группы мышц

		привычку сохранять правильную осанку	<p>-поза бегуна  -поза аиста  -поза ребенка  -поза верблюда  Силовой блок:  -асана стул  -асана лягушка  -асана бабочка  -асана тюлень  Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания.  Заключительная асана — Шавасана</p>
20	Усложнение известных асан, отстройка поз	<p>Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.  Сосредоточить внимание на выполнении движения.</p>	<p>Разминка. Самомассаж-растирание ладони.  Комплекс упражнений:  -в позе полулотоса  -поза лотоса  -удобная поза  Переменное дыхание.  Силовой блок (асаны животных):  -асана бабочка  -асана собака мордой вниз  -асана кобра  -асана лев  -асана верблюд  Дыхательные упражнения</p>
21	Усложнение известных асан, отстройка поз	<p>Совершенствовать умения выполнять движения осознанно, красиво.  Закреплять названия новых асан.</p>	<p>Разминка  Комплекс статических упражнений:  -поза дерева (вариант 1)  -поза дерева (вариант 2)  -поза аиста  -поза ребенка  -поза верблюда  Силовой блок:  -асана стул  -продольный силовой выпад стоя  -асана лягушка  -асана бабочка (сидя)  Гимнастика для глаз</p>

22	Усложнение известных асан, отстройка поз	Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мы, развивать равновесие.	Встреча "улыбнись, потянись". Разминка - <i>Ваджрасана</i> Комплекс упражнений: - <i>поза скручивания</i> - <i>поза березки</i> - <i>поза мостика</i> - <i>поза лотоса</i> Силовой блок: - <i>асана кобра</i> - <i>асана саранча</i> - <i>асана лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> Релаксационная гимнастика.
23	Усложнение известных асан, отстройка поз	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов	Разминка. - <i>Ваджрасана</i> Самомассаж лица. Комплекс статических упражнений: - <i>поза дерева</i> - <i>поза березки</i> - <i>голово-коленная поза</i> - <i>поза бумеранга</i> Силовой блок: - <i>асана лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> - <i>поза свернутого листа</i> Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.
24	Усложнение известных асан, отстройка поз	Закреплять названия основных асан.	Разминка. - <i>Ваджрасана</i> Комплекс статических упражнений: - <i>поза зародыша</i> - <i>поза угла</i> - <i>поза ребенка</i> - <i>поза горы</i> Упражнения на дыхание. Релаксационная гимнастика
25	Усложнение известных асан, отстройка поз	Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованной.	Встреча "Улыбнись, потянись" Комплекс статических упражнений: - <i>поза дерева</i> - <i>поза аиста</i> - <i>поза цапли</i>

			<p>- поза лебедя</p> <p>Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц:</p> <p>-асана рыбка</p> <p>-асана крокодил</p> <p>-асана бабочка</p> <p>Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз</p> <p>Заключительная асана — Шавасана</p>
26	Усложнение известных асан, отстройка поз	<p>Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие.</p> <p>Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p> <p>Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.</p>	<p>Разминка.</p> <p>- Ваджрасана</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- поза собаки мордой вниз</p> <p>-наклон с захватом большого пальца ноги</p> <p>- интенсивные боковое вытяжение - наклон с широко расставленными ногами</p> <p>Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц:</p> <p>-поза мудреца</p> <p>-поза вытянутого треугольника - поза поворота живота - скручивание сидя на коленках асана мудреца</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Заключительная асана — Шавасана</p>
<b>Теоретические занятия</b>			
27	Знакомство с комплексом «Сурья Намаскар» (приветствие солнцу)	<p>Познакомить с техникой выполнения комплекса «Сурья Намаскар».</p> <p>Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.</p> <p>Развивать умение быть организованными.</p>	<p>Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге.</p> <p>Консультация: «Комплекс «Сурья Намаскар» (приветствие солнцу)»</p> <p>Приветствие "Улыбнись, потянись".</p> <p>Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания.</p> <p>Релаксационная гимнастика.</p>

<b>Практические занятия</b>			
<b>28- 41</b>	Освоение комплекса «Сурья Намаскар»	Обучение комплексу «Сурья Намаскар» (приветствие солнцу) Тренировать костно-мышечную систему и сердечно-сосудистую систему, Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы Совершенствовать координацию движений рук и ног закреплять умение осознанно дышать	Комплекс упражнений «Сурья Намаскар»: - <i>Пранамасана</i> или « <i>поза молящегося</i> » - <i>Хаста уттанасана</i> или « <i>поза с поднятыми руками</i> » - <i>Падахастасана</i> или « <i>поза голова к ногам</i> » - <i>Ашва санчаланасана</i> или « <i>поза всадника</i> » - <i>Парватасана</i> или « <i>поза горы</i> » - <i>Аштанга намаскара</i> или « <i>приветствие восьмью членами тела</i> » - <i>Бхуджангасана</i> или « <i>поза змеи</i> » - <i>Парватасана</i> или « <i>поза горы</i> » - <i>Ашва санчаланасана</i> или « <i>поза всадника</i> » - <i>Падахастасана</i> или « <i>поза голова к ногам</i> » - <i>Хаста уттанасана</i> или « <i>поза с поднятыми руками</i> » - <i>Пранамасана</i> или « <i>поза молящегося</i> » Дыхательные упражнения, Заключительная асана — Шавасана
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>42</b>	Знакомство с комплексом «Бала-йога» (укрепление спины и пресса)	Познакомить с техникой выполнения комплекса Бала-йога (укрепление спины и пресса). Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными.	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Консультация: «Комплекс «Бала-йоги» (укрепление спины и пресса)». Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксационная гимнастика.

<b>Практические занятия</b>			
<b>43-54</b>	Освоение комплекса «Бала-йога» (укрепление спины и пресса)	Обучать комплексу «Бала-йога» (укрепление спины и пресса) Тренировать костно-мышечную систему и сердечно-сосудистую систему, Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы. Совершенствовать координацию движений рук и ног закреплять умение осознанно дышать	<i>Ваджрасана</i> Комплекс упражнений «Бала-йога»: – <i>Поза ребенка</i> – <i>Поза кошка/корова</i> – <i>Поза собаки мордой вниз</i> – <i>Утанасана</i> – <i>Поза сфинкса</i> – <i>Поза колени к груди</i> – <i>Поза голубя на спине</i> – <i>Супта матсиендрасана</i> Дыхательные упражнения, Заклочительная асана — Шавасана
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>55</b>	Знакомство с комплексом Шакти-йога (растяжка)	Познакомить с техникой выполнения комплекса «Шакти-йога (растяжка)». Развивать умения чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными.	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Консультация: «Комплекс «Шакти-йога» (растяжка)». Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксационная гимнастика.
<b>Практические занятия</b>			
<b>56-66</b>	Освоение комплекса Шакти-йога (растяжка)	Обучать комплексу «Шакти-йога (растяжка)». Укреплять спинные мышцы и повышение упругости позвоночника Формирование и проявление	<i>Ваджрасана</i> Комплекс упражнений «Шакти-йога» – <i>Поза Лотоса</i> – <i>Асана Пирамида</i> – <i>Ассана Пружина</i> – <i>Асана-Лебедь, пьющий воду</i> – <i>Инь-янь</i> – <i>Свасика</i>

		положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Нормализовать психологическое и эмоциональное состояние, снизить нервозность и повысить стрессоустойчивость.	– <i>Анахата</i> – <i>Сфинкс</i> – <i>Плывущий лебедь</i> – <i>Выпущенная стрела</i> – <i>Луна и солнце меняются местами</i> – <i>Динамическая асана: Движение солнца и луны</i> Дыхательные упражнения, Заключительная асана — Шавасана
<b>Теоретические занятия</b>			
67	Знакомство Притхви Пранаяма (дыхательные упражнения) /импульсное дыхание Комплексы упражнений на каждый день	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить внимание на выполнении движения.	Консультация: «Притхви Пранаяма (дыхательные упражнения)» Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге. Консультация «Профилактика нарушений осанки». Подготовка связок и суставов к выполнению упражнений. Самомассаж. Комплекс статических упражнений. Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксация на полу.
<b>Практические занятия</b>			
68-72	Освоение Притхви Пранаямы (дыхательные упражнения) /импульсное дыхание	Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Комплекс упражнений Сукхасана Сиддхасана Ваджрасана Капалабхати Сурья Бхедана Пранаяма Чандра Бхедана Пранаяма Мониторинг физического развития.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы 3 года.

Программа предназначена для взрослых людей от 18 лет и старше.

Форма реализации: групповая по 20 человек.

Количество групп: 4.

Учебная нагрузка 2 учебных часа (по 45 мин.) в неделю, в свободное от работы время. Продолжительность учебных занятий составляет 36 недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной программы на реализацию программы при режимах занятий 2 занятия в неделю

Возраст	Время	Количество занятий за учебный год	Количество часов за год
От 18 и старше	45 минут	72	32 часа 40 мин.

#### 3.2. Расписание занятий

Дни недели	Время
Понедельник	13.00-13.40
	14.00- 14.40
Вторник	13.00-13.40
	14.00- 14.40
Среда	13.00-13.40
	14.00- 14.40
Четверг	13.00-13.40
	14.00- 14.40

#### 3.3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводный инструктаж. Правила по технике безопасности, охране труда и здоровья. Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы.	1	1	
2	Повторный инструктаж. Основа йоги/работа с метрономом / гимнастика для глаз	2	1	1



3	Повторный инструктаж. Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы	2	1	1
4.	Комплексы упражнений на каждый день №1	3		3
5.	Комплексы упражнений на каждый день №2	3		3
6.	Комплексы упражнений на каждый день №3	3		3
4	Усложнение известных асан, отстройка поз	12	1	11
5	Освоение комплекса «Сурья Намаскар»	15	1	14
6	Освоение комплекса Бала-йога (укрепление спины и пресса)	13	1	12
7	Освоение комплекса Шакти-йога (растяжка)	12	1	11
8	Освоение Притхви Пранаямы (дыхательные упражнения) /импульсное дыхание	6	1	5
10	Всего	72	7	65

Количество часов в темах может меняться, в зависимости от степени усвоения учебного материала участников.

### 3.4. Условия реализации программы

#### 3.4.1. Кадровые условия

Реализация Программы осуществляется инструктором по физической культуре, отвечающим требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

МАДОУ самостоятельно и с привлечением других организаций и партнеров обеспечивает консультативную поддержку руководящих и педагогических работников по вопросам оздоровления сотрудников, осуществляет организационно-методическое сопровождение процесса реализации Программы.

#### 3.4.2. Программно-методическое обеспечение

Наименование программы	На основании какой литературы разработана и кем утверждена, рекомендована
«Йога для всех»	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.</li> <li>■ Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов.</li> </ul>

	<p>М.: Саттва, 1993.-416 с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Иваницкий М.Ф. “Анатомия человека” Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил.</li> <li>■ Каминофф Л. “Анатомия йоги”- Москва: Издательство Попурри, 2019.- 320с.</li> <li>■ Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.-208с.</li> <li>■ Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.</li> <li>■ Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991.-208 с.</li> <li>■ Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С50 Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия/Пер. И.Крупичевой, - М.: Эксмо, 2007. – 256 с.: ил.</li> <li>■ Хатха-йога: Корректный подход к позвоночнику /А.Пахомов К – Ника Центр, 2006.- 210с.</li> <li>■ Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.</li> </ul>
--	--

### 3.4.3. Финансовые условия

Имеющиеся материально-техническая база, информационно-технологическое обеспечение для осуществления образовательного процесса по реализации программы «Йога для всех» соответствуют нормативным требованиям.

Смета расходов реализации программы за счет средств МАДОУ города Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» и за счет помощи спонсоров.

№	Наименование показателя	Объемы финансирования (тыс. руб.)
Развитие материально технической базы, в том числе:		
1.	Коврик для йоги STAR FIT FM-101 PVC 173*61*0,5см	14000
2.	Деревянные кирпичи	6400
4.	Интерактивная доска	4 000
5.	Ноутбук	40000
6.	Проектор	27000
7.	Музыкальный центр	7000
8.	Создание рекламной продукции	1500
Итого:		99900

### 3.4.4. Материально-технические условия

В МАДОУ созданы необходимые условия реализации Программы. Спортивный и музыкальный залы находятся на третьем этаже ДОУ. Оборудованы централизованным отоплением и вентиляцией.

Предметно-пространственная среда музыкального и спортивного залов насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна, вариативна и соответствуют санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

№	Наименование	Количество
1.	Оборудованные спортивный и музыкальный залы, которые	2
2.	Коврик для йоги STAR FIT FM-101 PVC 173*61*0,5см	20
3.	Деревянные кирпичи	20
4.	Интерактивная доска	1
5.	Ноутбук	1
6.	Проектор	1
7.	Музыкальный центр	1
8.	Мультимедийные материалы	более 30
9.	Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	более 25

### 3.5. Перспективы дальнейшего развития

Программа «Йога для всех» может быть использована педагогами, как в полном объеме, так и парциально. Учитывая эффективность результата программы, предполагается:

- дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением более старшего поколения 50+;
- участия в конкурсах и соревнованиях спортивно-оздоровительной направленности, а также в сдаче норм ГТО с более высокими показателями;
- расширения взаимодействия с социальными партнерами города: МБОУ "СШ №25" и инструкторами ФСК Юбилейный г. Нижневартовска.

Для дальнейшего развития программы необходимо:

- пополнить материально-техническую базу для занятий хатха-йогой;
- не допустить снижения уровня физического и психологического здоровья сотрудников коллектива, понижения индекса здоровья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.-528 с.
2. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.:Саттва,1993.-416 с.
3. Иваницкий М.Ф. “Анатомия человека” Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил.
4. Каминофф Л. “Анатомия йоги”- Москва: Издательство Попурри, 2019.-320с.
5. Липень А. Простая йога для позвоночника и суставов. СПб.: Питер, 2007.-208с.
6. Малахов Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник. - СПб.: ИК «Комплект»,1997.-356 с.
7. Полтавцев И.Н. Йога делового человека. Мн.: Польша, 1991.-208 с.
8. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С50 Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия/Пер. И.Крупичевой, - М.: Эксмо, 2007. – 256 с.: ил.
9. Хатха-йога: Корректный подход к позвоночнику /А.Пахомов К – Ника Центр, 2006.- 210с.
10. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.:ООО Издательство «София», 2007.-368с.
11. Википедия - <https://ru.wikipedia.org/wiki>
12. <http://allavoronkova.com/spisok-video-urokov/>
13. <https://lyna.info/surya-namaskar/>
14. <http://nashepravo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/>
15. [https://vk.com/zdorovye\\_natsii1](https://vk.com/zdorovye_natsii1)

### Морально – эстетические принципы йоги.

Этические и моральные принципы йоги составляют основу духовного роста сознания в йоговской практике. Йога – это гораздо большее, чем средство поддержания здоровья и повышения эффективности жизни, это целая система самосовершенствования. В первую очередь духовного совершенствования и расширения сознания. Мудрец *Патанджали* определил этические и моральные принципы как первые две ступени восьмиступенчатого пути йоги и изложил их в трактате “*Йога-сутра*”. Именно культивирование в собственном сознании этих принципов позволяет двигаться в верном направлении по пути самосовершенствования.

Эти Принципы следующие:

**Яма** – заповеди, предписывающие самоконтроль и сдержанность по отношению к окружающему миру. Этим заповедям следует придерживаться всегда, в не зависимости от времени, места, обстоятельств и социального положения. Яма включает в себя:

1. **Ахимса** – ненасилие, непричинение вреда, благосклонность ко всем существам.
2. **Сатья** – правдивость, во всех проявлениях (речи, письменности, жестов и действий).
3. **Астея** – воздержание от воровства, неприсвоение чужого.
4. **Брахмачарья** – воздержанность во всём.
5. **Апариграха** – неприятие даров, свобода от скупости и жадности.
6. **Нияма** – правила, которых следует придерживаться по отношению к самому себе:
7. **Шаоча** – очищение, поддержание внутренней и внешней чистоты.
8. **Сантоша** – удовлетворённость тем, что есть, способность постоянного довольства текущим положением вещей.
9. **Тапас** – аскетизм, самодисциплина, устремление.
10. **Свадхьяя** – самообразование, изучение писаний.
11. **Ишвара пранидхана** – преданность богу, его почитание и посвящение ему всех своих действий.

В “*Йога-сутре*” также описываются последствия соблюдения данных принципов:

«В присутствии обладающего совершенным непричинением вреда прекращается всякая вражда. Когда совершенствуется правдивость в отношении всех, действенность слов и поступков будет сразу же видна. Когда совершенствуется воздержание от воровства, йог может иметь всё, что желает. А устранением несдержанности приобретается энергия.

Привычка к поддержанию внутренней и наружной чистоты вызывает отвращение к собственному телу и нежелание соприкасаться с другими.

Через очищение также приходят спокойствие духа, концентрация, подчинение органов чувств и способность видеть своё “Я”. В результате удовлетворённости достигается высшее счастье.

Аскетизм совершенствует силы органов чувств и тела путём их очищения.

В результате самообучения возникает связь с почитаемым божеством.

Полным преданием себя воле Ишвары достигается состояние самадхи». Можно предположить, что обладание противоположными качествами приносит противоположный результат.

Описанные этические и моральные принципы являются началом практики йоги – первыми двумя ступенями восьмиступенчатого пути. Но сейчас йога больше известна как выполнение асан, пранаям, медитаций, и не все обращают должное внимание на яму и нияму. Нет ничего плохого в том, чтобы начать свой путь в йоге с физических упражнений, ведь работа над нравственным развитием сознания является более тонкой и сложной. Но человек, живущий по совести, со временем поймёт необходимость совершенствования в исполнении ямы и ниямы, и практики более высоких ступеней (асаны, пранаямы, медитации) будут только способствовать этому пониманию.

Только помните о золотой середине и не доходите до фанатизма в соблюдении правил. Всё должно быть естественным и гармоничным.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Тестовые задания

#### Тест «Освоение асан»

##### **1. Поза горы (Тадасана)**

Сначала может показаться, что вы просто так стоите на одном месте и ничего не делаете. Но нет. Эта поза помогает найти баланс, улучшает осанку и тонус мышц.

*Как делать:* встаньте прямо, поставьте стопы вместе. Подтяните колени, бёдра, ягодицы, живот. Расслабьте мышцы пресса. Отведите плечи назад и тоже расслабьте. Держите подбородок прямо, не опуская и не задирая его. Распрямитесь так, будто вас тянут за макушку головы вверх. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. **Задержитесь на 40—60 секунд.**

##### **2. Поза стула (Уткатасана)**

Эта простая поза поможет растянуть мышцы ног, спины и плеч.

*Как сделать:* начните с позы горы. Затем поднимите руки вверх, держите их параллельно друг другу над головой. Присядьте так, будто сзади вас стоит стул, переносите вес тела на пятки, держите спину прямо.

##### **3. Модификация позы «собака мордой вниз»**

Отлично подходит для тех, у кого есть проблемы с гибкостью. Помогает подготовить мышцы для стандартной позы йоги «собака мордой вниз» и растягивает подколенные сухожилия, а ещё улучшает осанку.

*Как сделать:* встаньте напротив стула, повёрнутого к вам спинкой. Положите на спинку руки и сделайте несколько шагов назад, наклоня корпус. В идеале ваше тело должно создавать прямой угол (это 90 градусов, если что). Держите спину и колени ровными, смотрите вниз и дышите ровно и глубоко.

##### **4. Поза «собака мордой вниз» (Адхо Мукха Шванасана)**

Классическая поза йоги, которая «раскрывает» плечи и лёгкие, растягивает мышцы бёдер. Благодаря положению головы (она будет ниже уровня сердца), эта асана создаёт успокаивающий эффект.

*Как сделать:* стоя на четвереньках, упритесь в пол ладонями и распрямите ноги, поднимая ягодицы вверх. Старайтесь держать спину и ноги прямыми. Если гибкости не хватает, слегка согните колени. Вес тела должен распределяться между ступнями и ладонями.

##### **5. Поза воина II (Виравхадрасана II)**

Может, конечно, название и не говорит о дзене, но поверьте, именно эта поза поможет успокоиться, а ещё подтянет ноги, укрепит лодыжки и повысит выносливость.

*Как сделать:* сделайте выпад правой ногой вперёд, расстояние между ногами должно быть равно длине четырёх ваших ступней. Поверните левую ступню так, чтобы пальцы «смотрели» в сторону (в ту же, что и корпус), а пальцы правой ступни — вперёд. Сгибайте правую ногу в колене, пока она не образует прямой угол. Поднимите руки: правую — над правой ногой, левую — над левой. Они должны быть прямой, параллельной полу линией. Смотрите вперёд, на пальцы своей правой руки.

## **6. Поза треугольника (Триконасана)**

Довольно-таки сложная асана для тех, у кого с гибкостью всё печально. И хороша для остальных — развивает баланс, растягивает подколенные сухожилия и внутреннюю поверхность бёдер.

*Как сделать:* стойте прямо, ноги расставьте широко. Правая ступня «смотрит» вперёд, левая — в сторону, в которую направлен ваш корпус. В таком положении таз слегка развернётся. Обе ноги должны быть прямыми. Поднимите руки (но не плечи) в стороны так, чтобы они образовали одну прямую линию, параллельную полу. Тяните правую ладонь, а за ней и корпус вперёд, будто вас кто-то тянет к стене. Как только поймёте, что тянуться дальше не можете, опустите руку вниз и, если сможете, поставьте ладонь на пол впереди или сзади ноги. Если нет, держите руку на ноге. Сохраняйте прямую линию в руках и смотрите вверх, на левую ладонь. Вес распределите равномерно на обе ноги, а в корпусе не допускайте прогиба. Дышите глубоко и спокойно.

## **7. Поза дерева (Врикшасана)**

Эта поза — одна из лучших для развития баланса. Также растягивает лодыжки и бёдра.

*Как сделать:* встаньте в позу горы. Согните правую ногу в колене и отведите его в сторону. С помощью руки (держитесь за голень) поставьте правую ступню на внутреннюю часть правого бедра. Если вы недостаточно гибки, оставьте ступню в области колена. Поднимите руки вверх и тянитесь макушкой тоже вверх. Найдите баланс и дышите ровно и спокойно. Для лучшего эффекта закройте глаза.

## **8. Поза моста (Сету Бандха Сарвангасана)**

Помогает растянуть шею и позвоночник, а также успокоить ум, уменьшить беспокойство и улучшить пищеварение.

*Как сделать:* ложитесь на пол лицом вверх, колени согнуты, ступни — на полу. Руки положите вдоль тела. Поднимите таз вверх, направляя вес тела в пятки. Задержитесь на нескольких глубоких вдохов и опустите таз.

## **9. Поза связанного угла (Баддха Конасана)**

Отличная асана для растяжки внутренней части бёдер и мышц паха.

*Как сделать:* сидя на полу, согните ноги в коленях и откройте их широко, как книгу. Положите кончики пальцев рук на пол впереди себя, тянитесь вперёд и держите спину ровно. Если упражнение даётся трудно, подложите под ягодицы подушку, а руками обхватите лодыжки.

## **10. Поза трупа (Шавасана)**

Самая простая поза из всех, обычно именно ею заканчиваются все занятия йогой. Она расслабляет тело, так что используйте её не только после занятий, но и в конце трудного рабочего дня.

*Как сделать:* ложитесь на пол лицом вверх, ноги прямые и чуть расставлены в стороны, руки — вдоль тела. Закройте глаза и дышите глубоко, ровно и медленно. Подумайте о чём-нибудь хорошем или просто сосредоточьтесь на дыхании.



## **Позы для среднего уровня**

### **11. Планка**

Говорят, это лучшее упражнение для тела, потому что тренирует пресс, бёдра, плечи, руки. Попробуйте сами.

*Как сделать:* Примите упор лёжа, вытяните руки под плечами (тело должно образовать прямую линию от плечевого пояса до ног). Ноги прямые, без прогиба в коленях, таз не стремится вверх, мышцы пресса напряжены и по возможности подтянуты к рёбрам. Поясничный отдел должен быть плоским, а ноги для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса поставлены вместе. Чем дольше в этой позе будете стоять, тем лучше. При этом не забывайте дышать глубоко и спокойно.

### **12. Поза посоха (Чатуранга Дандасана)**

Является ключевой позой «Приветствия солнцу», способствует укреплению мышц брюшного пресса и трицепсов.

*Как сделать:* стоя в позе планки (см. выше), согните руки в локтях до прямого угла. Ладони, как и кончики пальцев рук, должны упираться в пол, а плечи располагаться вдоль тела и быть параллельны полу (а не торчать в стороны). Следите, чтобы поясница и плечи не проваливались вниз, а копчик не торчал вверх.

### **13. Поза «собаки, смотрящей вверх» (Урдхва Мукха Шванасана)**

Открывает плечи и грудную клетку, помогает растянуть пресс и бёдра. Обычно выполняется после позы посоха.

*Как сделать:* находясь в позе посоха, опустите корпус на пол. Теперь поднимите и как бы подтяните верхнюю часть тела вперёд и вверх, распрямите руки. Представьте себя коброй. Макушкой тянитесь вверх. Ладони в этом случае должны быть прямо под плечами. Следите за тем, чтобы плечи не провисали, подбородок вытягивайте вперёд. Ноги держите прямыми. Если трудно, опустите колени на пол (но не сгибайте).

### **14. Поза половины луны (Ардхачандрасана)**

Помогает развить баланс, растягивает мышцы ног, подколенные сухожилия и бёдра.

*Как сделать:* примите позу треугольника, при этом правая рука должна касаться пола. Перенесите вес тела на правую ногу и правую руку, поднимите левую ногу в сторону. Левая рука должна образовывать прямую линию вместе с правой. Эта линия будет перпендикулярна полу.

### **15. Поза воина I (Вирахадрасана I)**

Укрепляет ноги, руки и мышцы спины, а также растягивает мышцы груди, плеч, шеи и бёдер.

*Как сделать:* примите позу «собаки мордой вниз». Затем поставьте правую ногу между ладоней, перенося вес тела на ступни. Медленно поднимите корпус вверх, держите спину прямо. Поднимите руки вверх и смотрите на ладони.

### **16. Поза воина I (Вирахадрасана I)**

Ещё одна поза, помогающая укрепить ноги, бёдра, а также верхнюю часть спины. Как бонус — отличный способ научиться держать равновесие.

*Как сделать:* примите позу воина I. А теперь распрямите согнутую ногу, наклоните корпус вперёд (держите руки прямо перед собой), другую ногу поднимите вверх. Ваше тело со стороны должно напоминать букву «Т». Держите спину прямо, колени не сгибайте. Дышите ровно и глубоко.

### **17. Поза дельфина (Ардха Ширшасана)**

Сразу скажем, поза не для новичков. Отлично помогает растянуть заднюю поверхность ног, вместе с тем успокаивает сознание.

*Как сделать:* опуститесь на колени, прижмите предплечья и локти к полу. При этом локти должны быть на ширине плеч. Переплетите пальцы рук. Медленно поднимайте таз так, будто вы принимаете позу «собаки мордой вниз». При этом оставьте предплечья на полу. Старайтесь не округлять спину и расслабьте шею.

### **18. Поза лука (Дханурасана)**

Помогает растянуть мышцы грудной клетки и плечи, а также массирует органы брюшной полости.

*Как сделать:* ложитесь на живот лицом вниз. Согните колени и на выдохе постарайтесь захватить лодыжки руками, приподнимая верхнюю часть корпуса над полом. Попробуйте тянуть пятки к ягодицам и задержитесь в этой позе. Дышите ровно и глубоко, подбородок должен быть направлен вперёд, а грудь — раскрыта.

### **19. Поза верблюда (Уштрасана)**

Раскрывает переднюю часть тела и выпрямляет осанку.

*Как сделать:* встаньте на пол на колени, спину держите прямо, ноги расставьте широко. Начните наклоняться назад, прогибая спину, упритесь ладонями в стопы или лодыжки. Опустите голову назад и удерживайте её на одной линии с позвоночником. Дышите ровно и глубоко.

### **Позы для продвинутого уровня**

### **20. Поза «боковая планка» (Васиштхасана)**

Укрепляет плечи, верхнюю часть спины, а также помогает найти баланс, если вес тела перенесён на руки.

*Как сделать:* встаньте в позу «собаки мордой вниз». Перенесите вес тела на правую руку и правую ногу, разверните туловище так, чтобы оно «смотрело» не в пол, а в бок. Левую ступню поставьте на правую, а левую руку поднимите вверх. Дышите глубоко и спокойно.

### **21. Поза «стойка на руках у стены» (Адхо Мукха Врикшасана)**

Укрепляет плечи, руки и кисти, успокаивает и помогает найти равновесие.

*Как сделать:* встаньте к стене лицом на расстоянии, равном длине вашей ступни, примите позу «собаки мордой вниз». Сделайте шаг к рукам левой ногой, затем согните её в колене. Перенесите вес тела на руки и подайтесь вперёд так, чтобы плечи оказались над ладонями. Сильно оттолкнитесь левой ногой и сделайте широкий мах правой ногой, поставьте ступни на стену. Тянитесь телом вверх. Сделайте несколько вдохов и верните ноги на пол.

### **22. Поза «стойка на предплечьях у стены» (Пинча Маюрасана)**

Ещё одно отличное упражнение для плеч.

*Как сделать:* встаньте на четвереньки лицом к стене, опустите предплечья на пол. От стены они должны быть на расстоянии, равном длине вашей ступни.

Примите позу дельфина. Положите лоб на руки. Перенесите вес тела на предплечья. Сильно оттолкнитесь левой ногой и сделайте широкий мах правой ногой, поставьте пятки на стену. Тянитесь телом вверх. Сделайте несколько вдохов и верните ноги на пол.

### **23. Поза журавля (Бакасана)**

Ещё одна поза для ваших рук и плеч, которая к тому же укрепляет мышцы пресса и бёдер.

*Как сделать:* примите позу горы и сделайте глубокое приседание. Разведите колени шире бёдер. Поставьте ладони на пол перед собой и согните руки в локтях. Надавите внутренней стороной бёдер в предплечья, а предплечьями — в бёдра. Держите мышцы в напряжении. После поднимитесь на носках, наклоняясь вперёд. Сделайте несколько пружинистых движений и перенесите вес тела на руки, отрывая ступни от пола. На самом деле выполнить это упражнение намного легче, чем кажется, особенно если у вас довольно-таки сильные плечи и кисти рук.

### **24. Поза «лука лицом вниз» (Урдхва Дханурасана)**

Растягивает мышцы спины, плеч, бёдер и пресса.

*Как сделать:* ложитесь на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях и поставьте стопы максимально близко к ягодицам. Положите ладони на пол (по обеим сторонам от головы) — пальцы направлены на плечи. Втяните ягодицы и оторвите таз от пола, выпрямите локти и по возможности колени. Поднимите таз максимально высоко и задержитесь в этом положении на несколько вдохов.

### **25. Поза лодки (Навасана)**

Ещё одна хорошая асана для баланса и растяжки задних мышц ног.

*Как сделать:* садитесь на пол, вытяните ноги вперёд, корпус держите прямо. Согните ноги в коленях и оторвите стопы от земли. Держите равновесие и выпрямите колени. Ваше тело должно напоминать букву V.

## **Тест «Осовение праноям»**

### **1. Задействуем диафрагму**

Диафрагма — мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. При вдохе, опускаясь, она расширяет объем легких, а с выдохом возвращается в исходное положение. Вдыхая, надуваем живот, оставляя грудь неподвижной, с выдохом снова втягиваем его. Таким образом мы обеспечиваем более амплитудное движение диафрагмы и расширяем рабочую область легких, позволяя воздуху проникать и в нижние их отделы. Лежа на спине, согните ноги в коленях и положите одну руку на живот, другую — на грудь. Дышите так, чтобы рука на груди оставалась неподвижной, а рука на животе поднималась со вдохом и опускалась с выдохом.

### **2. Дышим медленно и глубоко**

«Пранаяма» в переводе с санскрита дословно означает «управление праной» или «расширение праны». Прана — жизненная энергия, которую мы получаем из разных источников, в том числе и с помощью дыхания. Чем качественнее и полнее мы дышим, тем больше энергии мы накапливаем в теле.

### **3. Поддерживаем ритм**

Переход из одной асаны в другую сопровождается определенным ритмом дыхания. Главное правило: движения, направленные вверх (поднять руки, выпрямить позвоночник, прогнуться), совершаются на вдохе, а направленные вниз (наклониться, округлить спину) — на выдохе.

### **Тест «Освоение концентрации и созерцания»**

Отправной точкой для йогической медитации является концентрация на одном объекте; будет ли это физическим объектом (пространство между бровями, кончик носа, нечто светящееся и т.д.) или мыслью (метафизическая истина) или Богом (Ишвара) — не имеет большой разницы. Эта целенаправленная, непрерывная концентрация, называемая экаграта («на одну точку»), достигается путем интеграции психоментального потока (сарвартхата, «разнонаправленное, непродолжительное, рассеянное сознание»), что в точности совпадает с дефиницией йогической техники: йогах читтавритти ниродхья.

### **Тест «Тренировка базовых комплексов»**

#### Содержание комплекса:

Вводная часть (5-7 минут).

Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

Разминка: 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. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют.

Основная часть (15-20 минут).

Выполнение комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

Силовой блок. Выполняются упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

Дыхательные упражнения.

Гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика (спокойная музыка).

Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

Заключительная часть (3-5 минут). Шавасана-полное расслабление тела.

### **Тест «Освоение базовых техник медитации»**

#### **Метод:**

1. Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 10-15 минут.

2. Сядьте в удобную позу, обязательно держа спину прямо. Это может быть поза ноги по-турецки на полу, а может быть и удобный стул, но при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной ступней.
3. Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.
4. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.
5. Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».
6. Продолжайте дышать по методу «один-четыре-два», сосредоточив свое внимание на дыхании, в течении 10 минут.

**Мониторинг достижения планируемых результатов  
Программы «Йога для всех» 2019-2020 год**

Мониторинг достижения планируемых результатов проводился с сентября 2019 года по сентябрь 2020 года на базе МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка». Все статистические данные работы подвергались математической обработке. На первом этапе проводился сбор первичной информации об участниках занимающихся «Йогой для всех». В результате чего были определены составы контрольной и экспериментальной группы.

В состав экспериментальной и контрольной группы вошли работники МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка». Экспериментальная - учебно-тренировочная группа в составе 64 человека (4 группы). Контрольная группа – 16 человек (1 группа), инструктор по физической культуре Сергеева М.А.

Предварительно на тренировочных занятиях участники посещали проект «Йогу для всех», где выполняли асаны, проноямы, дыхательные упражнения, для подготовки организма занимающихся к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

По окончании эксперимента повторно было проведено контрольное испытание в контрольной и экспериментальной группе.

**Изменение результатов тестирования контрольной и  
экспериментальной групп в эксперименте.**

Таблица № 1

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
		Сентябрь 2019 г.	Декабрь 2020 г.	
Знание морально – эстетических принципов	Контрольная	2	4	+2
	Экспериментальная	2	7	+5
Освоение асан	Контрольная	2	3	+1
	Экспериментальная	4	6	+2
Освоение проноям	Контрольная	3	3	0
	Экспериментальная	2	6	+4
Освоение концентрации и созерцания	Контрольная	5	5	0
	Экспериментальная	5	7	+2

Тренировка базовых комплексов	Контрольная	5	5	0
	Экспериментальная	5	8	+3
Освоение базовых техник медитации	Контрольная	4	5	+1
	Экспериментальная	5	8	+3

На начало проведения физкультурно-оздоровительных занятий экспериментальная и контрольная группы по всем показателям статистически не различалась. Результаты контрольных испытаний экспериментальной группы оказались выше, чем контрольной, во всех тестах. Это подтверждают данные педагогического наблюдения (экспериментальная группа – тренировочная группа, с более высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки).

В тесте «Освоение праноям» результаты контрольной группы не изменились: 3 балла до эксперимента, 3 балла в конце эксперимента. Прирост результата составил 0 баллов. В экспериментальной группе прирост составил + 4 балла (с 2 баллов до 6 баллов в конце). По окончании эксперимента различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались недостоверными ( $p > 0,5$ ).

В результате проведенного эксперимента, в тесте «Освоение асан», показатели контрольной группы изменились с 2 балла до 4 баллов. В экспериментальной группе с 4 баллов до 6 баллов. Прирост результата составил + 2 балла в контрольной группе и +2 балла в экспериментальной соответственно. Результаты теста «Освоение концентрации и созерцания» в контрольной группе изменений нет. В экспериментальной группе результат составил 5 баллов до эксперимента и 7 баллов после. Прирост результатов составил 0 баллов в контрольной и + 2 балла в экспериментальной группе соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями являются достоверными ( $p < 0,05$ ). В результате проведенного эксперимента, в тесте «Тренировка базовых комплексов», показатели контрольной группы без изменений. В экспериментальной группе с 5 баллов до 8 баллов. Прирост результата составил 0 балла в контрольной группе и +3 балла в экспериментальной соответственно.

Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны ( $p < 0,05$ ). В тесте «Освоение базовых техник медитации», показатели контрольной группы изменились с 4 баллов до 5 баллов. В экспериментальной группе с 5 баллов до 8 баллов. Прирост результата составил + 1 балла в контрольной группе и +3 балла в экспериментальной соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Знание морально – эстетических принципов» результаты контрольной группы изменились: 2 балла до эксперимента, 4 балла в конце эксперимента. Прирост результата составил +2 балла. В экспериментальной группе прирост составил + 5 балла (с 2 баллов до 7 баллов в конце). По окончании эксперимента различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались недостоверными ( $p > 0,5$ ).

На основании проведенного мониторинга достижения планируемых результатов можно сделать вывод, что эффективность методики подтверждаются положительной динамикой результатов экспериментальной группы и результатами прироста результатов, значительно превосходящими данные контрольной группы.

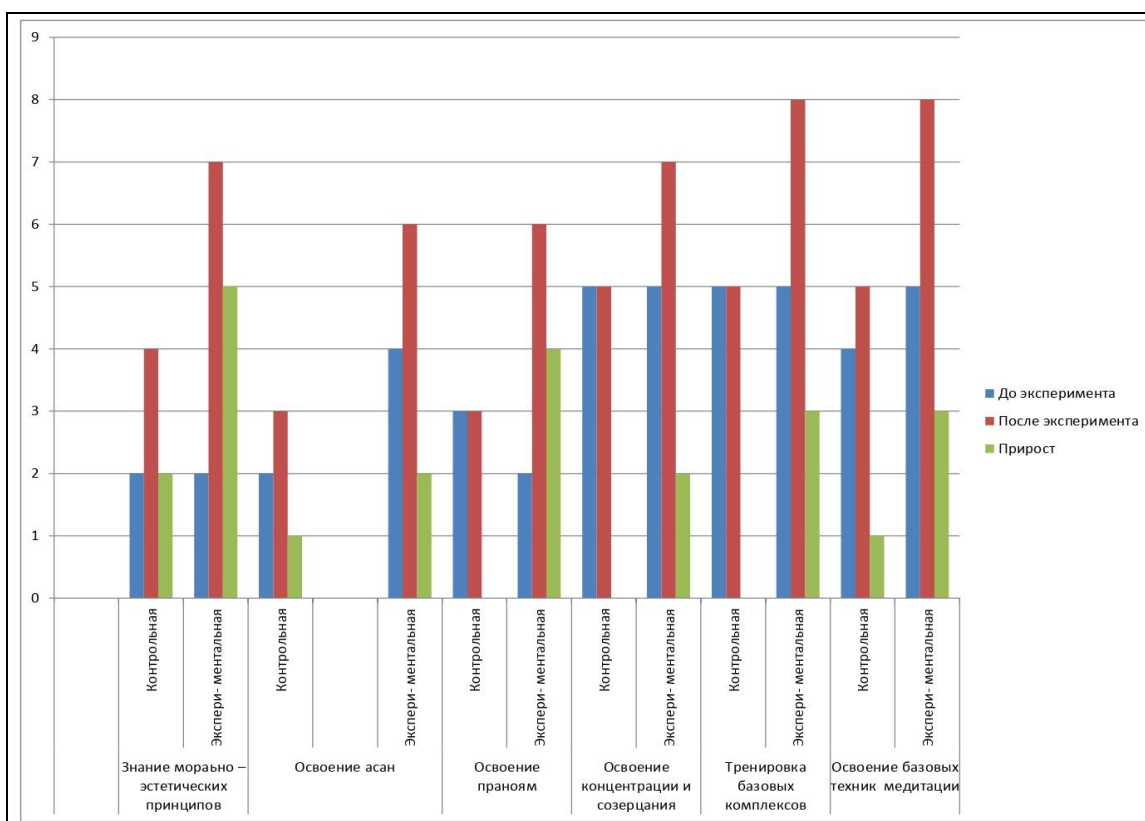
На основании вышеизложенного, разработано ряд методических рекомендаций:

1. При подготовке занимающихся рекомендуется акцентировать внимание на дыхательной гимнастике.
2. Рекомендуется постепенное повышение объема тренировки базовых комплексов с учетом возрастных особенностей участников проекта.
3. Уделить большее внимание (количество часов) на освоение морально – эстетических принципов йоги.

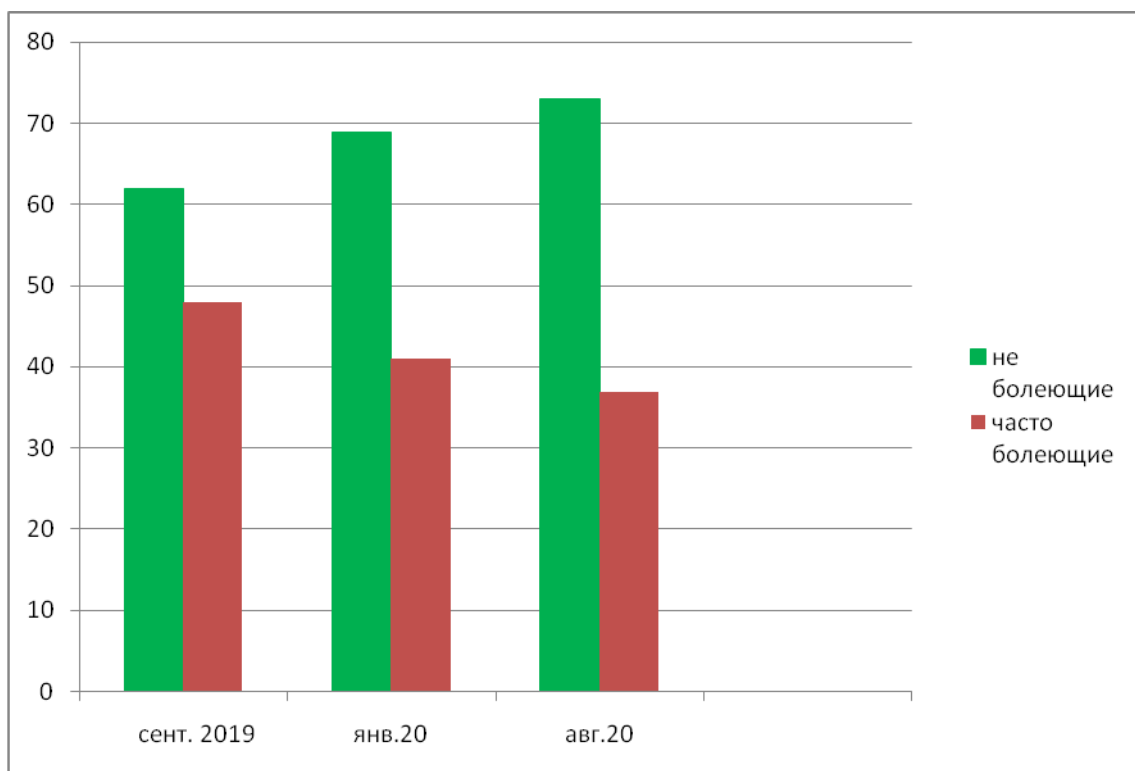


## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

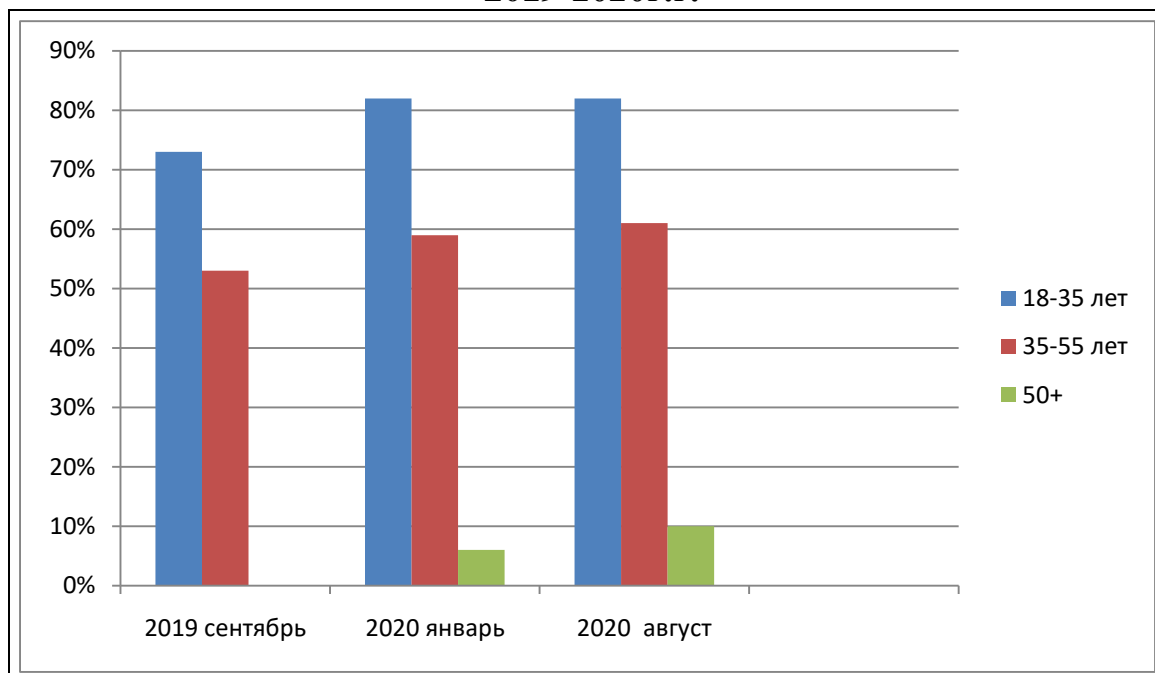
### Диаграмма сравнительных результатов 2019-2020г.г.



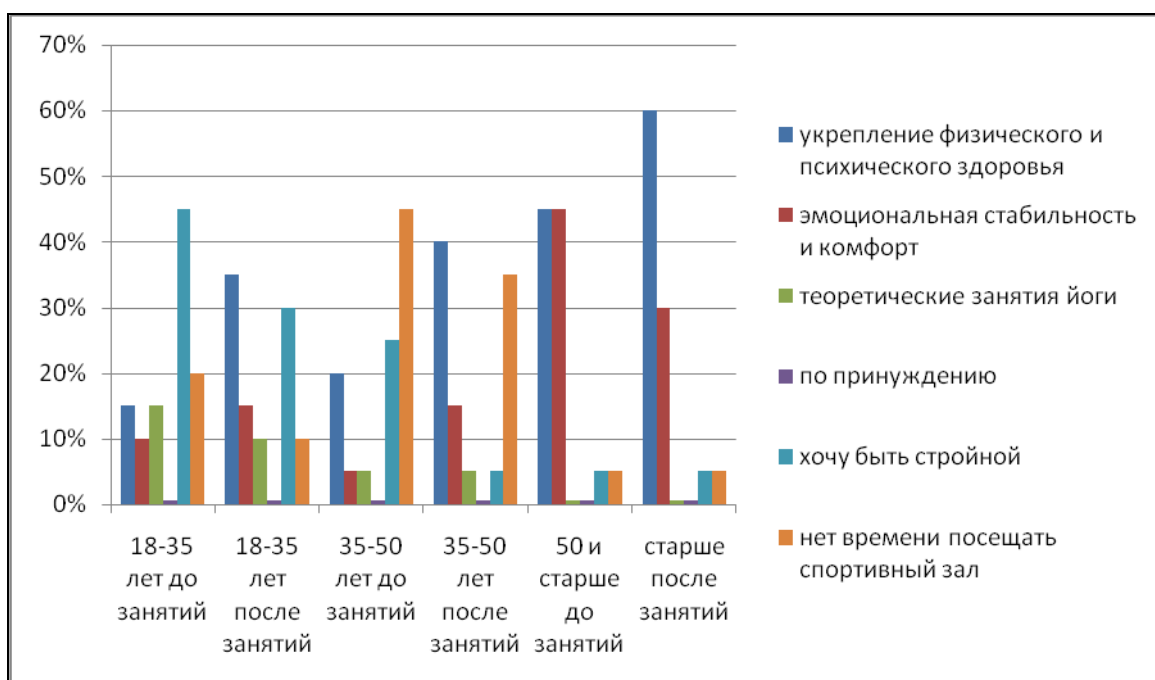
### Диаграмма по заболеваемости сотрудников МАДОУ ДС №29 2019-2020г.г.



## Посещение физкультурно-оздоровительных занятий «Йога для всех» 2019-2020г.г.



## Мотивация посещения физкультурно-оздоровительных занятий «Йога для всех» 2019-2020г.г.



### Тест

- Укрепление физического и психического здоровья
- Эмоциональная стабильность, комфорт
- Теоретические знания йоги
- По принуждению
- Хочу быть стройной
- Нет времени посещать спортивный зал

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

В период самоизоляции использовался канал YouTube Аллы Воронковой  
<http://allavoronkova.com/spisok-video-urokov/>