



Название программы- Программа физкультурно-оздоровительной направленности для сотрудников образовательной организации «Йога для всех»

Обоснование актуальности. Тема сохранения здоровья человека в последнее время активно обсуждается в обществе. Фактические данные говорят о ее актуальности. За последнее десятилетие состояние здоровья человека значительно ухудшилось.

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.

Из 128 сотрудников детского сада, по результатам проведенного анализа за три года (2019-2022 гг), только 30 % работают без больничного, оставшиеся 70 % сотрудников не реже одного раза в год отсутствуют на рабочем месте с различными видами заболеваний: ОРВИ – 42 %, заболевания органов дыхания – 17 % сердечно – сосудистая система – 4%, опорно-двигательный аппарат – 7%. В случае отсутствия одного сотрудника, другой должен работать с удвоенной нагрузкой, что также неблагоприятно влияет на состояние здоровья.

Учитывая тот факт, что в детском саду большинство педагогов стажисты, то у 30% педагогического состава в результате эмоциональных нагрузок при работе с детьми, а особенно с родителями, вероятно профессиональное выгорание, при котором нередки случаи апатии, даже депрессии, приводящей к увольнению, смене вида деятельности.

Решить данную проблему можно только планомерной и целенаправленной работы по физическому и психическому оздоровлению сотрудников детского сада. Этому способствует внедрение образовательной программы «Йога для взрослых», которая основана на древней ведической философии и традиционном образовании по йоге и йога-терапии.

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 также формированию и укреплению здоровья путем посещения физкультурно-оздоровительных занятий хатха-йоги.

Новизна данной программы состоит в нетипичном, 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.

Цели и задачи.

Цель Программы:

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

Задачи Программы:

1. Приобщить сотрудников ДОУ к физкультурно-оздоровительным занятиям йогой.
2. Обучать основам, технике выполнения классической системы йоги: хатха - йоги.

3. Формировать у сотрудников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
4. Совершенствовать функций организма, повышать
5. его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем овладения навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания и укрепления мышечного корсета.
6. Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам самоконтроля за выполнением асан и пранаям создающих предпосылки для здоровья и долголетия.
7. Воспитывать целеустремленность, силу воли и характера, умения добиваться цели.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Программа рассчитана на два года: 2023-2025г.г.

Базовый этап: сентябрь - октябрь 2023 года. Подготовка нормативных, организационно-педагогических и научно-педагогических условий для последующей реализации программы.

Основной этап: 2023 - 2025 г.г Реализация программных мероприятий.

Завершающий этап: май 2025г.

Содержание проекта. Программа предназначена для взрослых людей от 18 лет и старше.

Форма реализации: групповая по 16 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

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 рассчитана на 2 года и носит циклический характер и 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. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Применение. Использование полученных знаний в самостоятельных практиках.

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.

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.

География, категории и количество участников. География: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

628611, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, город Нижневартовск, улица Спортивная, дом 2

Категории: Сотрудники МАДОУ города Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»

Форма реализации: групповая по 16 человек (4 группы)

Количество участников: 64 человека.

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

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

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

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Теоретические занятия.

Занятие 1

Тема: Вводный инструктаж. Правила по технике безопасности, охране труда и здоровья. Самодозировка. Правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы.

Задачи:

- 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.

Содержание:

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.

Занятие 2

Тема: Повторный инструктаж. Основа йоги/работа с метрономом/гимнастика для глаз.

Задачи:

- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: Сосредоточение внимания на внутренней среде. Продолжительность фиксации позы.

Комплекс статических упражнений. Релаксация на полу «Волшебный сон».

Практические занятия

Занятие 3

Тема: Повторный инструктаж. Основа йоги/работа с метрономом/гимнастика для глаз

Задачи:

- Закреплять название основных асан.
- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.
- Сосредоточить внимание на выполнении движения.
- Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.

Содержание: 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.

Теоретические занятия

Занятие 4

Тема: Повторный инструктаж. Самодозировка. Правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы.

Задачи:

- 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 организованными.
- Содержание: 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»

Практические занятия

Занятие 5.

Тема: Повторный инструктаж. Самодозировка, правильное дыхание, релаксация до, во время позы и после позы

Задачи:

- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: Встреча «Круг дружбы». Разминка, комплекс статических упражнений: "Ваджрасана", "Поза зародыша",

"Поза угла", "Поза мостика", "Поза ребенка", "Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)", "Поза горы". Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз «Вращение глаз». Релаксационная гимнастика.

Занятия 6-8.

Тема: Комплексы упражнений на каждый день №1

Задачи:

- Сосредоточить внимание на выполнении движения.
- Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышц, развивать равновесие.

Содержание:

Комплекс №1. Простые позы в положении стоя.

1. Тадасана
2. Вркхасана
3. Уттхита Триконасана
4. Уттхита Паршваконасана
5. Вирабхадрасана П
6. Уттанасана 1
7. Адхо Мукха Вирасана

8. Сукхасана
9. Савасана

Занятия 9-11.

Тема: Комплексы упражнений на каждый день №2

Задачи:

- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание:

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

Занятия 12-14.

Тема: Комплексы упражнений на каждый день №3

Задачи:

- Закрепление простых поз в положение стоя.
- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.
- Сосредоточить внимание на выполнении движения.

Содержание:

Комплекс №3. Простые позы в положении стоя.

1. Сукхасана
2. Тадасана
3. Тадасана (Парват)
4. Вркхасана
5. Уттхита Триконасана
6. Уттхита Парсвакон
7. Вирабхадрасана
8. Парсвоттанасана
9. Уттанасана 1
10. Адхо Мукха Вирасана
11. Савасана

Теоретические занятия

Занятие 15.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз

Задачи:

- Познакомить с правилами по технике безопасности, охране труда и здоровья.
- Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышц, развивать равновесие.

Содержание: 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. Практические занятия.

Занятие 16.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие.

- Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.
- Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.

Содержание: 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.

Занятие 17.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз

Задачи:

- Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие.
- Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.
- Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.

Содержание: Разминка в "позе лотоса", "поза дерева", "поза льва", "поза кобры", "поза коровы", "поза плуга".

Энергетический массаж. Массаж ладонями головы, шеи, рук, спины и ног.

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.

Занятие 18.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз

Задачи:

- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.
- Сосредоточить внимание на выполнении движения.

Содержание: "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.

Занятие 19.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Закреплять название основных асан.
- Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку

Содержание: Разминка. "Ваджрасана". Комплекс упражнений на все группы мышц:

- 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.

Занятие 20.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз

Задачи:

- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.
- Сосредоточить внимание на выполнении движения.

Содержание: 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

Занятие 21

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Совершенствовать умения выполнять движения осознанно, красиво.
- Закреплять названия новых асан.

Содержание: 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

Занятие 22

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мы, развивать равновесие.

Содержание: Встреча "улыбнись, потянись". Разминка. "Ваджрасана". Комплекс упражнений:

- поза скручивания;
- поза березки;
- поза мостика;
- поза лотоса.

Силовой блок:

- асана кобра;
- асана саранча;
- асана лук;

-поза дерева (равновесие).
Релаксационная гимнастика.

Занятие 23.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов.

Содержание: Разминка. "Ваджрасана". Самомассаж лица.

Комплекс статических упражнений:

- поза дерева;
- поза березки;
- голово-коленная поза;
- поза бумеранга.

Силовой блок:

- асана лук;
- поза дерева (равновесие);
- поза свернутого листа.

Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.

Занятие 24.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Закреплять названия основных асан.

Содержание: Разминка. "Ваджрасана". Комплекс упражнений:

- поза зародыша;
- поза угла;
- поза ребенка;
- поза горы.

Упражнения на дыхание. Релаксационная гимнастика

Занятие 25.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: Встреча "Улыбнись потянись". Комплекс статических упражнений:

- поза дерева;
- поза аиста ;
- поза цапли;
- поза лебедя.;

Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц:

- асана рыбка;
- асана крокодил;
- асана бабочка.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Заключительная асана — Шавасана.

Занятие 26.

Тема: Усложнение известных асан, отстройка поз.

Задачи:

- Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие.
- Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.
- Развивать выносливость, привычку сохранить правильную осанку.

Содержание: Разминка. "Ваджрасана". Комплекс упражнений:

- поза собаки мордой вниз;
- наклон с захватом большого пальца ноги;
- интенсивные боковое вытяжение - наклон с широко расставленными ногами.

Силовой блок, упражнения на укрепление основных групп мышц:

- поза мудреца;
- поза вытянутого треугольника;
- поза поворота живота;
- скручивание сидя на коленках асана мудреца. Упражнения на дыхание.

Заключительная асана — Шавасана

Теоретические занятия

Занятие 27.

Тема: Знакомство с комплексом «Сурья Намаскар» (приветствие солнцу)

Задачи:

- Познакомить с техникой выполнения комплекса «Сурья Намаскар».
- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге.

Консультация: "Комплекс "Сурья Намаскар" (приветствие солнцу)". Приветствие "Улыбнись, потянись". Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксационная гимнастика.

Практические занятия

Занятия 28- 41.

Тема: Освоение комплекса «Сурья Намаскар» Обучение комплексу «Сурья Намаскар» (приветствие солнцу) Задачи:

- 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.

Содержание: Комплекс упражнений: Комплекс упражнений «Сурья Намаскар»:

- Пранамасана или «поза молящегося»;
- Хаста уттанасана или «поза с поднятыми руками»;
- Падахастанасана или «поза голова к ногам»;
- Ашва санчаланасана или «поза всадника»;
- Парватасана или «поза горы»;
- Аштанга намаскара или «приветствие восемью членами тела»;
- Бхуджангасана или «поза змеи»;
- Парватасана или «поза горы»;
- Ашва санчаланасана или «поза всадника»;
- Падахастанасана или «поза голова к ногам»;
- Хаста уттанасана или «поза с поднятыми руками»;
- Пранамасана или «поза молящегося».

Дыхательные упражнения. Заключительная асана — Шавасана.

Теоретические занятия

Занятие 42.

Тема: Знакомство с комплексом «Бала-йога» (укрепление спины и пресса).

Задачи:

- Познакомить с техникой выполнения комплекса Бала-йога (укрепление спины и пресса).
- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: 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.

Практические занятия

Занятия 43-54

Тема: Освоение комплекса «Бала-йога» (укрепление спины и пресса)

Задачи:

- 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.

Содержание: Ваджрасана. Комплекс упражнений «Бала-йога»:

- поза ребенка;
- поза кошка/корова;
- поза собаки мордой вниз;
- Утанасана;
- поза сфинкса;
- поза колени к груди;
- поза голубя на спине.
- Супта матсиендрасана.

Дыхательные упражнения. Заключительная асана — Шавасана.

Теоретические занятия

Занятие 55

Тема: Знакомство с комплексом Шакти-йога (растяжка).

Задачи:

- Познакомить с техникой выполнения комплекса «Шакти-йога (растяжка)».
- Развивать умения чувствовать свое тело во время движений.
- Развивать умение быть организованными.

Содержание: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях по йоге.

Консультация: «Комплекс «Шакти -йога» (растяжка)». Упражнения на развитие диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Релаксационная гимнастика.

Практические занятия

Занятия 56-66

Тема: Освоение комплекса Шакти-йога (растяжка)

Задачи:

- Обучать комплексу «Шакти-йога (растяжка)».
- Укреплять спинные мышцы и повышение упругости позвоночника.
- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
- Нормализовать психологическое и эмоциональное состояние, снижать нервность и повышать стрессоустойчивость.

Ваджрасана. Комплекс упражнений «Шакти-йога»:

- Поза Лотоса;
- Асана Пирамида;
- Ассана Пружина;
- Асана- Лебедь, пьющий воду;
- Инь-янь;
- Свасика;
- Анахата;
- Сфинкс;
- Плывущий лебедь;
- Выпущенная стрела;
- Луна и солнце меняются местами;
- Динамическая асана: Движение солнца и луны.

Дыхательные упражнения, Заключительная асана — Шавасана

Теоретические занятия

Занятие 67.

Тема: Знакомство Притхви Пранаяма (дыхательные упражнения) /импульсное дыхание. Комплексы упражнений на каждый день.

Задачи:

- Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием.
- Сосредоточить внимание на выполнении движения.

Содержание: 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.

Практические занятия

Занятия 68-72.

Тема: Освоение Притхви Пранаямы (дыхательные упражнения) /импульсное дыхание.

Задачи:

- Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.

Содержание: Комплекс упражнений: Сукхасана, Сиддхасана, Ваджрасана, Капалабхати, Сурья Бхедана Пранаяма,

Чандра Бхедана Пранаяма. Мониторинг физического развития.

Источники финансирования проекта: 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 первичной профсоюзной организации МАДОУ города Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» и за счет помощи спонсоров.

Основные результаты:

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

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: 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+;
- участие в конкурсах и соревнованиях спортивно-оздоровительной направленности, а также в сдаче норм ГТО с более высокими показателями;
- расширение взаимодействия с социальными партнерами города: МБОУ "СШ №25" и инструкторами ФСК Юбилейный г. Нижневартовска.

Для дальнейшего развития программы необходимо:

- пополнение материально-технической базы для занятий хатха-йогой;
- не допустить снижения уровня физического и психологического здоровья сотрудников коллектива, понижения индекса здоровья.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

<https://infourok.ru/programma-joga-dlya-vseh-7776017.html>

https://kopilkaurokov.ru/vsemUchitelam/prochee/programma_fizkulturno_ozdorovitelnoi_napravlenosti_dlia_sotrudnikov_obrazovatel

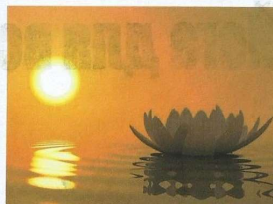
<https://www.solidarnost.org/news/narodnye-novosti/proforganizatsiya-madou-nizhnevartovska-nashla-put-ozdorovleniya-sotrudnikov-cherez-yogu.html>

<https://ds29-nizhnevartovsk-r86.gosweb.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/novosti-i-sobytiya/yoga-dlya-vseh.html>

https://vk.com/wall-211619053_1358

Приложение №1: Материалы

Йога – древняя система самосовершенствования. Нет единого мнения по поводу того, как следует переводить это слово. Дело в том, что каждое санскритское слово подобно бриллианту: имеет множество граней.



Таким образом, каждое санскритское понятие имеет до пятидесяти переводов, и термин «йога» не исключение. Словарь йоги позволит познакомиться с этой древнейшей системой саморазвития и узнать основные трактовки базовых понятий, которые предлагают реализованные мастера и учителя йоги.

Из года в год йога получает все большее распространение. Открываются новые центры, записываются новые диски, в интернет выкладываются записи с проведением занятий. Вот уже и среди Ваших знакомых или родственников есть занимающиеся йогой, а Вы все не решается...



Давайте разберемся, что же побуждает человека заняться йогой и что можно приобрести благодаря занятиям?

Цели и мотивы у разных людей разные. Кто приходит в зал, чтобы вылечить определенные заболевания и поддержать свое здоровье, или избавиться от лишнего веса; кто-то приходит в поисках средства, чтобы стать более терпимым и спокойным и избавиться от стресса; для кого-то это поиски гармонии и равновесия с собой и окружающим миром. Целей может быть множество. И самое удивительное, что большинство из них Йога действительно может помочь достигнуть.

На наших занятиях Вы:

- получите представления о специфике разнообразных направлений йоги;
- обучитесь основам Йоги и каждой составляющей отдельно;
- соразмерно сформируете физические способности;
- снимете зажимы, закомплексованность, неуверенность в себе;
- разовьёте пластику и дыхательную систему, координацию и мелкую моторику;
- укрепите мышечный корсет;
- разовьёте устойчивый интерес к изучению различных областей Йоги.

Фото музыкального зала с заставкой

Йога (дев.) — 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.



Благодаря йогическим практикам, вы можете добиться таких преимуществ, как более высокий уровень осознания, ментальное спокойствие, безмятежную ясность.

Продолжительная практика позволяет добиться большего контроля над эмоциями, т.к. ум постепенно освобождается от влияния чувств.

Практика Йоги помогает обуздать беспорядочные мысли и увеличить силу концентрации.

Йога, даёт возможность обратить внимание внутрь себя, и, как результат, формируется интеграция личности, и пробуждается новое сознание. Когда сознание обращено вовнутрь и успокоено, чувства под контролем, соблазны внешнего мира перестают привлекать, тогда возникает состояние внутреннего спокойствия.



Уважаемые члены профсоюзной организации!
Приглашаем Вас посетить оздоровительные занятия **«Йога для всех»**, направленные на укрепление физического и психического здоровья.
Ждем Вас
вторник и четверг в 13.00
понедельник и среда в 13.00
в музыкальном зале

По всем вопросам обращайтесь по телефону
+73466465424
Сергеева Марина Александровна

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

Йога для всех



г. Нижневартовск

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

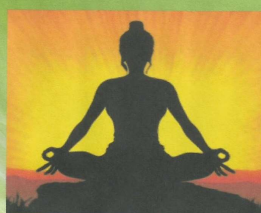
Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного, физического и психического состояния.

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



Йога для всех

МАДОУ ДС №29
"Ёлочка"



ПН/ВТ/СР/ЧТ
13:00-13:40



Наше расписание



ПН/ВТ/СР/ЧТ
14:00-14:40



АНТИСТРЕСС

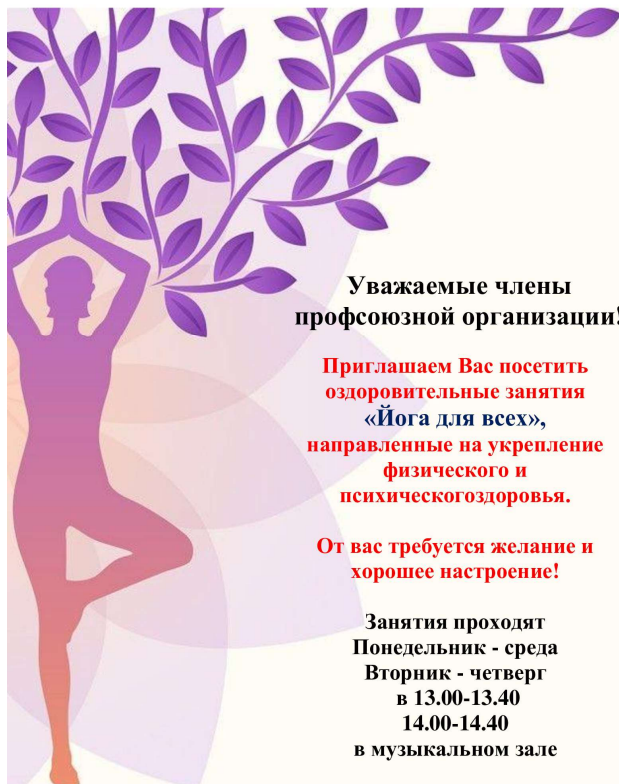


ГАРМОНИЯ С
СВОЕЙ



ЗДОРОВАЯ
СПИНА

Йога для всех



**Уважаемые члены
профсоюзной организации!**

**Приглашаем Вас посетить
оздоровительные занятия
«Йога для всех»,
направленные на укрепление
физического и
психического здоровья.**

**От вас требуется желание и
хорошее настроение!**

**Занятия проходят
Понедельник - среда
Вторник - четверг
в 13.00-13.40
14.00-14.40
в музыкальном зале**

Приложение №2: Фото





