**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**« Корригирующая гимнастика»**

Физкультурно-оздоровительное направление

для первых классов

 **Пояснительная записка**

**Направленность программы -** физкультурно-оздоровительная

Программа по физической культуре «Корригирующая гимнастика с элементами йоги» является модифицированной и разработанной на основе следующих нормативных документов и программ образования детей:

-Закон об Образовании (от 01.09.2013г.)

-Федеральный государственный образовательный стандарт НОО

-Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации

-Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2015.

Модификация авторской программы Т.А. Ивановой составляет не более 20 %.

**Актуальность программы:**

«Движение – это жизнь» – фраза не нова, но актуальна, поэтому потребность ребенка в движении необходимо всячески поощрять и поддерживать. Для этого существует множество способов, но нам бы хотелось уделить внимание использованию элементов йоги в здоровьесберегающей деятельности детей.

 На сегодняшний день увеличивается актуальность таких задач, как укрепление здоровья детей, профилактика нарушений и формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, повышение стрессоустойчивости. Предложенная же нами программа по детской йоге помогает успешно и не стандартно реализовать данные задачи.

Йога для детей помогает справиться с проблемами в состоянии здоровья детей и способствует профилактике появления новых, воспитывать в будущем взрослом человеке привычку быть здоровым. Предложенные нами занятия способствуют улучшению кровообращения, нормализации работы внутренних органов, формированию навыка правильного дыхания, снижению усталости и расслаблению, укрепляется мышечный корсет, развиваются основные физические качества, улучшается осанка.

Упражнения из практики йоги требуют особой сосредоточенности, и это развивает у детей внимание и усидчивость, способность к концентрации, организованность, воображение, волевые качества, а в психологическом плане, йога для детей прекрасно гармонизирует маленького человека. Благодаря занятиям йогой вялые и пассивные дети становятся более энергичными, а гиперактивные – более уравновешенными и адекватными.
Также практика йоги содействует обогащению представлений детей об организме человека, осознанию значения выполнения упражнений для всестороннего развития личности ребенка.

В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в движениях йоги основное внимание уделяется спокойными осмысленным движениям, оказывающим на организм умеренную и дозированную нагрузку .Таким образом, предложенная программа имеет исключительно адаптированную направленность, построенную с учетом психологических, физиологических и анатомических особенностей

**Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является сюжетно-ролевая направленность занятий. Каждое занятие выстраивается в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий, внутри которых успешно сочетаются статичные идинамичные асаны йоги, игровая гимнастика, самомассаж, дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и релаксация.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

Способствовать сохранению и укреплению психофизического здоровья ребёнка; физическому, эстетическому, познавательному и личностному развитию .

**Задачи:**

-Совершенствование и формированию двигательных умений и навыков детей.

-Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

- Формированию навыка правильной осанки и рационального дыхания

- Укреплению мышечного корсета .

- Развитие гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов,

равновесия и координации движений

- Пробуждение у детей чувства осознанного отношения к собственному телу,

желания заниматься йогой в целях сохранения и укрепления здоровья

- Формирование потребности в регулярной и осознанной двигательной деятельности.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для занятий с детьми младшего школьного возраста, 7-9 лет.

**Объём и срок освоения программы:**

Общее количество учебных часов для освоения программы первого года обучения - 34. Срок реализации программы 2 года.

**Формы организации и виды занятий:**

Предполагаются групповые формы организации учебного процесса. Основные виды занятий - практические, в форме сюжетно-ролевой игры, выполнение самостоятельной работы, творческий отчёт.

**Режим занятий:** Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

**Результат эффективности прохождения программы**:

**Ребёнок будет знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

**Ребёнок будет уметь использовать:**

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности и приёмы формирования морально-волевых качеств.
2. Приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативностьосвоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

**-**текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

**-**текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

**-**занятия на повторение и обобщение;

**-**взаимоконтроль;

**-**самоконтроль;

**-**итоговый контроль умений и навыков;

**-**контрольные упражнения и тесты.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

-результативность деятельности ребенка,

-активность,

-аккуратность,

-степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

**Оценочные материалы:**

Итоги реализации программы проходят по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных.

Для оценки уровня физической подготовленности проводится тестирование. Тесты выявляют общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физического развития детей представлены в таблице.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название теста | Описание теста | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-9 лет |
| 1 | Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу. | 30 сек. | **40-45 сек.** | 50-60 сек. |
| 2 | Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 20-30сек. | 45-50 сек. | 50-60 сек. |
| 3 | Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал: 3-6дев: 6-9 | м:4-7д:7-10 | м:5-8д:8-12 |
| 4 | Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 12-20дев: 15-28 | м:25-35д:30-40 | м:35-42д:45-60 |

**Тест № 1 для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова):**

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест №2 для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).** Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест №3 для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова).** Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест №3 для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова**). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий

- средний

- высокий

 **Учебный план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы** | **Формы аттестации** |  **Дата**  | **Примечания** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **организации занятий** | **(контроля)****учащихся** |  |  |
| **1** | **Вводное занятие** Входящая диагностика | **1** | 0,5 | 0,5 | Беседа, правила и особенности занятий, техника безопасности, рассказ о йоге  | Наблюдение, диагностика (тестирование) |  |  |
|  **2** | **Сюжетные занятия:** | **30** | 9,5 | 20,5 |  |  |  |  |
|  | 2.1 «Репка»2.2 «Кот, Петух, Лиса»2.3 « Два жадных медвежонка»2.4 «Волк и семеро козлят»2.5 «Зимние путешествия Колобка»2.6 «Лиса – лапотница»2.7 «Три медведя»2.8 «Маша и медведь»2.9 «Правила дорожного движения»2.10 «Сам себя я полечу»2.11 «Как защитить себя от микробов» | 33333333222 | 111111110.50,50,5 |  2 2 2  2 2  2 2 2 1.5  1,5 1,5  | Практические и теоретические занятия | Наблюдение,анализ, тестирование |  |  |
| **4** | **Итоговый урок,** **Конечная диагностика** | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, практические занятия | Наблюдение, диагностика (тестирование) |  |  |
|  | **Всего часов** | **32** | 12,5 | 23,5 |  |  |  |  |

 **Содержание программы первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество****часов** |  **Содержание** |
| 1 |  -Вводное занятие Входящая диагностика | 1 | - знакомство с группой и программой- техника безопасности и поведение в зале - рассказ о йоге- диагностика (тестирование) |
|  2 |  Сюжетные занятия: | 30 |  |
|  |  «Репка»: | 3 | - игровая гимнастика «Репка», - гимнастика под приговорки «Желтая песенка»,- самомассаж «Дождик», - асаны - комплекс №1, - дыхательная гимнастика «Удивимся», - релаксация «Замедленное движение», - игра «Репка» |
|  |  «Кот, петух и лиса»: | 3 | - игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка», - гимнастика под приговорки «Кошкина зарядка», - самомассаж «Лисонька»,- асаны - комплекс №2, - дыхательная гимнастика «Петушок», - релаксация «Зернышко», - игра «Хитрая лиса» |
|  |  «Два жадных медвежонка»: | 3 | - игровая гимнастика «Прогулка», - гимнастика под приговорки «Муравьи», - самомассаж «Блины», - асаны - комплекс №3, - дыхательная гимнастика «Маятник», - релаксация «Птички», - игра «Поиграем с Мишкой |
|   |  «Волк и семеро козлят»: | 3 | -игровая гимнастика «Козлята»,- гимнастика под приговорки «Кто живет у нас в квартире»,- самомассаж «Строим дом»,- асаны - комплекс №4, - дыхательная гимнастика «Погладь бочек», - релаксация «Шалтай - болтай», - игра «Идет коза по лесу» |
|   |  «Зимнее путешествие Колобка»: | 3 | - игровая гимнастика «Колобок»,- гимнастика под приговорки «Белый снег», - самомассаж «Снеговик», - асаны - комплекс №5, - дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку», - релаксация «Снежная баба», - игра «Догони Колобка» |
|  |  «Лиса-лапотница»: | 3 | -игровая гимнастика «По -лисьи», - гимнастика под приговорки «Весело в лесу», - самомассаж «Рукавицы», - асаны - комплекс №6, - дыхательная гимнастика «Ежик», - релаксация «Просыпайся глазок», - игра «Бездомный зайка» |
|   |  «Три медведя»: | 3 | - игровая гимнастика «На водопой», - гимнастика под приговорки «Три мишки», - самомассаж «Труба», - асаны - комплекс №7, - дыхательная гимнастика «Насос», - релаксация «Тишина», - игра «Лягушата и мишки» |
|   |  «Маша и медведь»: | 3 | - игровая гимнастика «За грибами», - гимнастика под приговорки «Мишка», - самомассаж «Ежик», - асаны комплекс № 8, - дыхательная гимнастика «Радуга,обними меня», - релаксация «Летний денек»,- игра «У медведя во бору» |
|  |  «Правила дорожного движения»: | 2 | - игровая гимнастика «Светофор», - гимнастика под приговорки «Мартышки», - самомассаж «Умывание», - асаны - комплекс № 9, - дыхательная гимнастика «Регулировщик», - релаксация «Паучек», - игра «Ловкий пешеход» |
|  |  «Сам себя я полечу»: | 2 | -- игровая гимнастика для ног, - гимнастика под приговорки «Зайчик», - самомассаж «Вышел зайчик погулять», - асаны - комплекс № 10, - дыхательная гимнастика «Воздушный шар», - релаксация «Пушистые облачка», - игра «Прятки» |
|   |  «Как защитить себя от микробов»: | 2 | - игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», - гимнастика под приговорки «Аэробика», - самомассаж «Умывалочка», - асаны - комплекс № 11, - дыхательная гимнастика «По ступенькам», - релаксация «Лентяи», - игра «Догони мяч» |
| 3 |  -Итоговый урок | 1 | Контрольное тестирование, подведение итогов года |