

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара

---

РОССИЯ, 443028, г. Самара, Красноглинский район, мкр. Крутые Ключи ул. Крутые Ключи,  
д.34  
тел.:(846) 213-15-71; 8(846)2131572; e-mail: [so\\_sdo.ds1@samara.edu.ru](mailto:so_sdo.ds1@samara.edu.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2024 г.  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 1» г. о. Самара  
/ Щетинкина О. Н./  
Приказ № 256 -ОД от «16» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре  
для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)  
«Антигравитационная йога»  
Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год



Разработчик:  
Серяпина Татьяна Александровна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	13
3. Учебно-тематический план.....	14
4. Содержание программы.....	22
5. Ресурсное обеспечение программы.....	27
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	28
7. Приложение .....	29

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Антигравитационная йога» по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и детей с тяжёлыми нарушениями речи осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 23.06.2024 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017 г. Протокол № 6/17;

### ***Краткая аннотация***

Среди дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) значительное число составляют дети с дисгармоничным физическим развитием и отставанием от возрастной нормы по ряду показателей развития физической подготовленности. Сегодня дети сталкиваются с такими проблемами, как нарушение осанки, ДЦП, ЗПР, заболевания опорно-двигательного аппарата, аутизм и другие. Учитывая сложившуюся ситуацию, одной из приоритетных задач оздоровительного процесса является сбережение и укрепление здоровья детей с помощью занятий антигравитационной йоги.

Антигравитационная йога – это новое направление в йоге, которой не мешают законы гравитации. Эта методика набирает популярность не зря. Она помогает расслабиться в момент занятий, почувствовать тело. Благодаря этим занятиям можно улучшить здоровье и стать более ловким. Гравитация, действующая на тело, находящееся в гамаке, позволяет разгрузить опорно-двигательный аппарат, снять нагрузку с позвоночника и освободить сжатые суставы, налаживает кровообращение и дарит незабываемые ощущения полета. В настоящее время в физической реабилитации акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления детей, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое и психическое начало человека.

Я уверена в том, что использование упражнений антигравитационной йоги (асан, поз) для детей является одним из способов расширения арсенала средств физической реабилитации.

### ***Направленность***

Дополнительная программа по адаптивной физической культуре для обучающихся детей с задержкой психического развития называется «Антигравитационная йога».

*Направленность:* коррекционно-развивающая

### ***Актуальность программы***

Каждый ребёнок - индивидуален. Особенно яркая индивидуальность присуща особым детям, и процесс изменений также будет особенным для каждого.

В основе аэройоги лежит взаимодействие с гамаком. Он берёт на себя часть веса тела. Благодаря силам гравитации работает главный принцип йоги в воздухе — вытяжение через расслабление. Антигравитационная йога помогает детям с ЗПР получить еще один вид реабилитационных занятий, которые позволяют улучшить здоровье, развить коммуникативные навыки, гибкость, познавательные способности, концентрацию и внимание, мелкую моторику, исправить осанку, улучшить работу легких, натренировать свой вестибулярный аппарат, повысить самооценку.

Антигравитационная йога открывает детям новый мир позитива, положительных эмоций. Соприкоснувшись с этим миром, дети не только заметят изменения в своем теле, но и станут сильными, смелыми, творческими, гибкими и жизнерадостными! Внутреннее состояние и взрослых и детей,

базовая форма самовыражения - это эмоции. Поэтому возможность получать положительное подкрепление, позитивные эмоции будут служить основой психического и телесного здоровья, как для обычных детей, так и для ребёнка с особыми потребностями.

### ***Новизна программы***

Впервые в нашем детском саду дети с ЗПР имеют возможность заниматься в кружке «Антигравитационная йога».

Антигравитационная йога - сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Большинство упражнений естественны, они хорошо подходят детям, так как не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Кобра», «Бабочка», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Антигравитационная йога - это отличный способ развить ребенка эмоционально и физически, снять страхи, напряжение и утомление, повысить работоспособность организма. Дети получают удовольствие от состояния невесомости.

Инструктор по физической культуре, составляя коррекционно-развивающую программу, в первую очередь учитывает детское отношение к занятиям и восприятие им новых упражнений. Первый фактор, это ребенок, со своими индивидуальными особенностями. Второй фактор, это работа на позитиве.

### **Педагогическая целесообразность**

В данной программе применяются современные *технологии*: здоровьесберегающая, ИКТ, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, инклюзия – перспективная, прогрессивная технология обучения.

**Цель:** Сформировать у детей представления о гравитационной йоге. Коррекция и укрепление физического здоровья детей с ЗПР.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

1. Систематизировать знания, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Создать условия для развития жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Содействовать овладению правильной техники выполнения физических упражнений в гамаке.

***Развивающие задачи:***

1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость.
2. Формировать и совершенствовать функциональные возможности организма.
3. Развивать пространственно-временную дифференцировку.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать в детях чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитывать морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость.
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

***Коррекционные задачи:***

1. Содействовать коррекции недостатков и развитие ручной моторики;
2. Нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
3. Развивать кинестетическую и кинетическую основы движений.

***Коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:***

- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительной-моторной и реципрокной координации движений;
- произвольной памяти.

**Возраст учащихся**

Адаптивная образовательная программа «Антигравитационная йога» адресована учащимся ДООУ с ЗПР возраста 5-7 лет.

### *Характеристика особенностей физического развития детей 5-7 лет с задержкой психического развития*

Задержка психического развития (ЗПР) – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

Как отмечает И.Ю. Горская, у детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии: основные виды движений неправильные по технике, недостаточно развиты двигательные качества, замечается несовершенство мелкой моторики рук. При ходьбе дети шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. У некоторых детей с ЗПР при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. При беге у дошкольников с нарушениями интеллекта также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног раскоординированы, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса. Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании.

Как отмечает д.м.н. Е.М. Мастюкова, у детей с ЗПР, наблюдается ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- ✓ гипер или гиподинамия;
- ✓ мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- ✓ нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- ✓ нарушение ручной моторики;
- ✓ общая скованность и замедленность выполнения движений;
- ✓ раскоординация движений;
- ✓ несформированность функций равновесия;
- ✓ недостаточное развитие чувства ритма;
- ✓ нарушение ориентировки в пространстве;
- ✓ замедленность процесса освоения новых движений;
- ✓ нарушение осанки, плоскостопие;

- ✓ заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

### ***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения, с сентября по май.

Всего 74 часа в год.

***Формы организации деятельности:*** небольшими группами по 2-3 человека. Набор в группы осуществляется на добровольной основе.

***Форма обучения:*** специально организованные занятия; игровые упражнения, подгрупповые и индивидуальные по овладению техники упражнений, спортивные досуги и развлечения.

### ***Методы, приемы обучения детей***

словесный, наглядный, практический:

- подражание;
- показ;
- словесная инструкция;
- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- многократное повторение новых движений;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- игровые задания.

***Методы воспитания:*** мотивация, упражнение, поощрение

### ***Режим занятий:***

Занятия по программе «Гравитационная йога» у детей с ЗПР проводятся по два раза в неделю в коррекционной группе в спортивном зале продолжительностью 30 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог формирует группу, знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, учитывает особенности физических и психических нарушений каждого ребёнка и составляет оптимальный план развития.

## Ожидаемые результаты

### Предметные:

*Учащийся будет знать:*

- основные способы передвижений человека;
- исходные положения в базовых висах на гамаках;
- силовые и балансовые асаны (позы).

*Учащийся будет уметь:*

- ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- выполнять балансовые позы, стоя, на коврик, а так же в узком и широком гамаке, в низком (на уровне коленных суставов);
- выполнять асаны, в трех базовых висах: из виса под лопатки, под крестец и под пахи.

### Метапредметные:

#### *регулятивные УУД*

Учащийся научится:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать свои физические возможности;
- организовывать совместную деятельность с инструктором, родителями в домашних условиях при выполнении комплекса упражнений.

#### *познавательные УУД*

Учащийся научится:

- развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- работать по карточкам-схемам;
- различать физкультурный инвентарь.

### ***коммуникативные УУД***

Учащийся научится:

- согласовывать свои движения с движениями друга;
- улучшить свои коммуникативные способности в коллективной деятельности
- развивать умение отвечать на вопрос, просить о помощи, выражать свои эмоции и предпочтения.

### ***личностные УУД***

У учащегося будут сформированы:

- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- умение преодолевать посильные трудности.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по физической культуре. Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка в сентябре, декабре и в мае учебного года с целью оценивания индивидуальной динамики развития ребенка.

Результатом диагностики является выполнение заданий:

- тест на гибкость
- выполнение поз в гамаке, (асан):
  - ❖ на равновесие (по выбору)
  - ❖ из «виса под пахи» (три позы)

Методы диагностики: тестирование

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по показателям физического развития по трем уровням:

Высокий уровень: от 80 до 100% освоения программного материала

Средний уровень: от 51 до 79% освоения программного материала

Низкий уровень: менее 50% освоения программного материала

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Ребенок держит равновесие, стоит уверенно на одной ноге; самостоятельно справляется с заданием, при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;

	при выполнении наклона вперед показывает результат со знаком +2 и более см;
Средний уровень освоения программы	Ребенок держит равновесие на одной ноге, но стоит неуверенно (качается); выполняет асаны (позы) со страховкой или по показу; при выполнении наклона вперед дотягивается до пальцев ног кончиками пальцев рук;
Низкий уровень освоения программы	Ребенок не держит равновесие, стоит неуверенно на одной ноге (качается, зафиксировать позу не получается); при выполнении асанов (поз) испытывает трудности, выполняет позы со значительными ошибками; при выполнении наклона вперед не дотягивается до пальцев ног кончиками пальцев рук, результат со знаком минус

### ***Формы подведения итогов***

Подведение итогов реализации АОП «Антигравитационная йога» по физической культуре для обучающихся детей с ЗПР представления и практические умения детей закрепляются в развлечениях, физкультурных досугах, праздниках, открытых занятий для родителей.



**Учебный план АОП «Антигравитационная йога» по физической культуре для обучающихся детей с ЗПР на 2024-2025 учебный год**

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Введение</i>	2	2	0	Беседа
2	<i>Теория</i>	1	1	0	Дидактическая игра, беседа Текущий контроль знаний в процессе устного опроса по карточкам-схемам
3	<i>Диагностика</i>	8	0	8	Контрольные упражнения и диагностическое обследование двигательных умений и навыков
4	<i>Асаны</i>	40	0	40	Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой Взаимоконтроль Самоконтроль
5	<i>Балансировка</i>	3	0	3	Текущий контроль, самоконтроль
6	<i>Равновесие</i>	16	0	16	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
7	<i>Релаксация</i>	4	0	4	Текущий контроль, самоконтроль
	<b>Итого часов</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>71</b>	

*Учебный план по модулям смотри в приложении № 1, 2*

### 3. Учебно-тематический план

Учебно–тематическое планирование АОП «Антигравитационная йога» по физической культуре для обучающихся детей с ЗПР на 2024-2025 учебный год

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
сентябрь	<b>1 неделя</b> <u>Занятие №1,2</u> <b>Введение</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность <b>03.09.2024</b> <b>05.09.2024</b>	1.Оформить спортивный уголок в группе 2.Выступить на родительском собрании 3.Формирование группы «Антигравитационная йога».	1.Оформить спортивный уголок с информацией о работе кружка. 2.Знакомство с программой кружка, целями и задачами 3.Знакомство с родителями, диагнозами детей 4. Составление списка группы
	<b>2 неделя</b> <u>Занятие №3</u> <b>Теория</b> «возникновение антигравитационной йоги» <b>10.09.2024</b>	1. Рассказать, как возникла аэройога 2.Познакомить с гамаком, с его устройством, основными понятиями: стропы, гамак, позы (асаны), линия отвеса 3.Т.Б. во время проведения занятий. 4. Учить комплекс статических упражнений	1.Рассказать об основателе антигравитационной йоги 2.ОРУ из положения, стоя 3. Практическое знакомство с гамаком: Расправить гамак, одной рукой потрясти полотно, показать ширину его, определить высоту гамака для ребенка (линию отвеса) с инструктором 4.Выполнение статических поз на полу: «Зародыш», «Угла», «Мост», «Ребенка»
	<b>2 неделя</b> <u>Занятие №4</u> <b>Релаксация</b> <i>поза прямого угла</i> <b>12.09.2024</b>	1.Подготовить организм к работе 2.Определить высоту гамака для своего роста 3.Релаксация	1. Комплекс ОРУ для всего организма 2.Проверка линии отвеса 2-я способами 3. Поза «прямого угла» на гамаке, 2 варианта 4. Выполнение статических поз на полу: «Зародыш», «Угла», «Мост», «Ребенка»
	<b>3 неделя</b> <u>Занятие №5,6</u> <b>Диагностика</b> Тест на гибкость и удержание равновесия <b>17.09.2024</b> <b>19.09.2024</b>	1.Подготовить организм к работе 2.Провести диагностику по двум показателям. 3.Практические упражнения на вытяжение позвоночника	1. Комплекс ОРУ для всего организма 2.Проведение диагностики» удержание равновесия на одной ноге, тест на гибкость 3.Поза «прямого угла» на гамаке, 2 варианта 4.Выполнение статических поз на полу: «Зародыш», «Угла», «Мост», «Ребенка»

	<p><b>4 неделя</b> <i>Занятие №7,8</i> <b>Асаны</b> «Вис под лопатки». Поза «Гора» <b>24.10.2024</b> <b>26.10.2024</b></p>	<p>1.Выработать правила работы с гамаком 2.Разучить «Вис под лопатки», Поза «горы» 3.Повторить Асаны, (поза) на статическое равновесие на полу, позу «Гора» 4. Релаксация на нижнем гамаке</p>	<p>1.Подход к гамаку, определение виса отвеса, Т.Б. 2. Работа с картами схемами: части тела человека, понятие вис, «вис под лопатками» 3. Из виса на лопатках поза «Гора»; Выполнение статических поз на полу: «Дерево», «Воин» с опорой в гамак 4. Поза «Ребенка на полу», упражнения на нижнем гамаке</p>
<b>октябрь</b>	<p><b>5 неделя</b> <i>Занятие №9,10</i> <b>Асаны</b> «Вис под лопатки». Поза «Гора» <b>01.10.2024</b> <b>03.10.2024</b></p>	<p>1.Способствовать выполнению знакомых упр. легко, с равномерным дыханием 2. Повторить вход в «Вис под лопатки», упр. из виса 3. Релаксация на нижнем гамаке</p>	<p>1.Выполнение статических поз на полу: «Кошка», «Угол», «Мост», «Алмаз» 2.Из виса выполнение позы «Гора». Основные понятия: Вход, фиксация, выход 3.Поза «Ребенка на полу», упражнения на нижнем гамаке</p>
	<p><b>6 неделя</b> <i>Занятие №11,12</i> <b>Асаны на удержание равновесия</b> Поза «воин», 3 варианта <b>08.10.2024</b> <b>10.10.2024</b></p>	<p>1.Разучить комплекс суставной гимнастики № 1 2. Познакомить с понятием балансировка, значение и работа мышц 3.Повторить упр на вытяжение и расслабление мышц спины 4.Релаксация на нижнем гамаке</p>	<p>1. Выполнить упр. суставной гимнастики для плечевого пояса из «виса под лопатки» 2. позу «прямого угла на гамаке», 2варианта 3.Рассказать о значении мышц, выполнить статические позы на полу: «Воин» 3 варианта и с опорой в гамак 4. Поза «Ребенка», руками держимся за полотно гамака, упражнения на нижнем гамаке</p>
	<p><b>7 неделя</b> <i>Занятие №13,14</i> <b>Асаны на удержание равновесия</b> Поза «Воин» и «Кобры» <b>15.10.2024</b> <b>17.10.2024</b></p>	<p>1.Повторить комплекс суставной гимнастики № 1 2.Разучить асаны, позы на укрепление мышц спины 3.Повторить балансировку 4.Релаксация на нижнем гамаке</p>	<p>1. Выполнить упр. суставной гимнастики для плечевого пояса из «виса под лопатки» 2. Познакомить с позой «Кобры» на полу и из виса на лопатках 3. Выполнить упражнения с опорой в гамак «Воин» 4. Поза «Ребенка», руками держимся за полотно гамака, упражнения на нижнем гамаке</p>

<b>чброк</b>	<p><b>8 неделя</b> <i>Занятие №15,16</i> <b>Асаны</b> на удержание равновесия Поза «Воин» и «Кобры» на узком гамаке <b>22.10.2024</b> <b>24.10.2024</b></p>	<p>1.Разучить комплекс упражнений № 2 для развития гибкости позвоночника 2. Повторить асаны на укрепление мышц спины 3.Закрепить упражнения на удержание статического равновесия 4.Релаксация</p>	<p>1.Выполнить упр. для развития гибкости: «Верблюд», «Кобра», «Черепашка». Поза «Мост» 2 варианта. «Стойка на лопатках», поза «Собака мордой вниз» 2.Практическое выполнение поз из виса на лопатках: «Кобра» 3.Поза «Воин» 3 варианта 4. Выполнить Поза «Гора», упражнения на нижнем гамаке</p>
	<p><b>9 неделя</b> <i>Занятие №17,18</i> <b>Асана</b> на удержание равновесия Поза «Дерева» <b>29.10.2024</b> <b>31.10.2024</b></p>	<p>1.Познакомить с висом под крестец 2.Повторить асаны на балансировку 3.Учить упражнения из положения, сидя в гамаке на растяжку задней поверхности бедра 4. Релаксация</p>	<p>1.Выполнить комплекс упр. № 2, 6 упр. 2.Объяснить вход в «Вис под крестец». <b>Т.Б.</b> Пошаговое выполнение виса. Упражнения на гибкость: «Коробочка», «Черепашка» 3.Асаны, позы «Дерева», «Воина», «Собака на трех опорах» на полу и на гамаке 4.Поза «Горы», поза «Ребенка», поза «Кобры» из виса на узком гамаке</p>
	<p><b>10 неделя</b> <i>Занятие №19,20</i> <b>Асана</b> «Собака на трех опорах» <b>05.07.2024</b> <b>07.11.2024</b></p>	<p>1.Продолжать учить комплекс упражнений № 2 2. Закреплять умение выполнять вход в вис 3.Повторить упр. на растяжку 4. Релаксация</p>	<p>1.Выполнить комплекс упр. № 2, 6 упр. 2.Пошаговый вход в «Вис под крестец», фиксацию и выход из виса <b>Т.Б.</b> 3.Упр. на растяжку: наклоны в стороны, к правой и левой ноге. Вытяжение спины и растяжка бедер 4.Поза «Горы», поза «Ребенка», поза «Кобры» из виса на узком гамаке</p>
	<p><b>11 неделя</b> <i>Занятие №21,22</i> <b>Балансировка в нижнем гамаке</b> <b>12.11.2024</b> <b>14.11.2024</b></p>	<p>1.Закрепить комплекс упражнений № 2 2. Закрепить использование приобретенного умения входа в гамак и перехода в другое положение 3.Повторить упр. на расслабление</p>	<p>1.Выполнить комплекс упр. № 2 2.Пошаговый вход в «Вис под крестец», фиксацию и выход из виса, переход в положение, сидя в низком гамаке. Вытяжение спины и растяжка бедер 3.Упр. на расслабление в гамаке: покачивание, поза «Гора»</p>
<p><b>12 неделя</b> <i>Занятие №23,24</i> <b>Асана:</b> «Собака на трех опорах» <b>19.11.2024</b> <b>21.11.2024</b></p>	<p>1.Продолжать учить позы на удержание равновесия из виса 2.Способствовать выполнению «Виса под крестец» 3.Закрепить упр. на расслабление</p>	<p>1.Выполнить комплекс упр. № 2 2.Поза из «Виса на лопатках»: «Дерево», поза «Воина», «Собака на трех опорах» 3.Вход в «Вис под крестец», фиксация и выход. Страховка 4.Упр. на расслабление в гамаке: покачивание, поза «Гора»</p>	

	<b>13 неделя</b> <i>Занятие №25,26,</i> <b>Асана</b> «Саранча» <b>26.11.2024</b> <b>28.11.2024</b>	1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2.Знакомство с новой позой, асана «Саранча» 3.Способствовать выполнению знакомых упр. с равномерным дыханием	1.Выполнить комплекс упр. № 2 2.Вход в вис на широком гамаке. Асана «Саранча», лежа на животе 3.Релаксация: Поза «Горы», из виса на лопатках. Поза «Ребенка», поза «Кобры» из виса, лента гамака в узком положении 4.Упр. на расслабление в гамаке: покачивание
декабрь	<b>14 неделя</b> <i>Занятие №27,28</i> <b>Асана, поза</b> «Лука» в широком гамаке <b>03.12.2024</b> <b>05.12.2024</b>	1.Использование приобретенных навыков в игровой ситуации 2.Знакомство с новой позой, асана «Лука» 3.Релаксация	1.ОРУ с ранее изученными позами животных 2. Вход в вис на широком гамаке. Асана, поза «Саранча», «Лука» 3.Из «Виса под крестец» асаны «Гора», «Ребенка»
	<b>15 неделя</b> <i>Занятие №29,30</i> <b>Асаны:</b> «Саранча» «Лука» <b>10.12.2024</b> <b>12.12.2024</b>	1.Закрепить умение правильно выполнять знакомые асаны 2.Развивать координацию движений, равновесие 3.Способствовать выполнению дыхательных упражнений	1.Выполнить ОРУ, разминку 2.Асаны на широком гамаке: поза «Саранча», «Лука». Упр. на удержание равновесия: поза «Дерева», «Воин», «Собака на трех опорах» 3.Релаксация на низком гамаке
	<b>16 неделя</b> <i>Занятие №31,32</i> <b>Асаны:</b> «Саранча» с переходом в позу «Лука» <b>17.12.2024</b> <b>19.12.2024</b>	1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2.Развивать силу мышц плечевого пояса 3.Способствовать выполнению дыхательных упражнений	1.Выполнить ОРУ, разминку 2. Асана «Саранча» с переходом в позу «Лука». Асана из виса на лопатках, поза «Кобра», на равновесие позы «Дерева», «Воина», «Собака на трех опорах» 3.Релаксация на низком гамаке
	<b>17 неделя</b> <i>Занятие №33,34</i> <b>Диагностика</b> тест на гибкость, позы на равновесие <b>24.12.2024</b> <b>26.12.2024</b>	1.Закрепить правильное положение спины в комплексе упр. № 3 2.Демонстрация приобретенных двигательных умений 3.Игра-йога – «животные»	1.Выполнить комплекс упражнений № 3 2.Контрольные упражнения выполнения поз на равновесие, тест на гибкость Выполнить позы из виса на лопатках «Кобра», «Гора» 3.Игровые задания с использованием карточек животных
январь	<b>18 неделя</b> <i>Занятие №35</i> <b>Балансировка в нижнем гамаке</b> <b>09.01.2025</b>	1.Способствовать разучиванию упр. комплекса 2. Закрепить использование приобретенного умения входа в гамак и перехода в другое положение 3.Повторить упр. на расслабление	1.Выполнить комплекс упр. № 3 2.Повторить вход в «Вис под крестец», фиксацию и выход из виса, переход в положение, сидя в низком гамаке. Вытяжение спины и растяжка бедер 3.Упр. на расслабление в гамаке: покачивание, поза «Гора»

	<p><b>19 неделя</b> <i>Занятие №36,37</i> <b>Асана</b> на удержание равновесия «Бабочка» <b>14.01.2025</b> <b>16.01.2025</b></p>	<p>1.Учить сохранять правильную осанку. Комплекс упр. № 3 2.Знакомство с новой позой, асана «Бабочка» 3.Способствовать выполнению знакомых упр. легко, с ровным дыханием</p>	<p>1.Разучить комплекс упражнений № 3 для профилактики плоскостопия и укрепления мышц спины в гамаке 2.Выполнить позы «Бабочка», стоя на полотне, повторение поз на удержание равновесия: «Дерева», «Воин», «Собака на трех опорах». 3.Релаксация: покачивание в гамаке</p>
	<p><b>20 неделя</b> <i>Занятие №38</i> <b>Асана</b> «Планка» <b>21.01.2025</b> <i>Занятие №39</i> <b>Релаксация,</b> покачивание <b>23.01.2025</b></p>	<p>1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений, разучить акробатический хват 2.Способствовать развитию физического качества силы 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1.Выполнить ОРУ, разминка 2.Силовые упр.: вис из акробатического хвата, поза «Лодка», (2 варианта: для спины и пресса), поза «Планка» на узком гамаке с опорой рук в пол 3.Релаксация: поза ребенка, сидя в гамаке. Различные виды покачиваний из разных положений.</p>
	<p><b>21 неделя</b> <i>Занятие №40,41</i> <b>Асана</b> «Планка» <b>28.01.2025</b> <b>30.01.2025</b></p>	<p>1.Способствовать развитию физических качеств: силы 2.Учить выражать свои эмоции, управлять своим телом 3.Игра-йога – «животные»</p>	<p>1.Выполнить ОРУ, разминка 2.Силовые упр.: вис из акробатического хвата, поза «Лодка», (2 варианта: для спины и пресса), поза «Планка» в широком гамаке 3.Игровые задания: «Кошка», «Крокодил»</p>
февраль	<p><b>22 неделя</b> <i>Занятие №42,43</i> <b>Асана,</b> поза «Бабочка» на узком гамаке <b>04.02.2025</b> <b>06.02.2025</b></p>	<p>1.Формировать двигательные качества: силы, координации 2.В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны. 3.Способствовать выполнению дыхательных упражнений</p>	<p>1.Выполнить ОРУ, разминка 2.Силовые упр.: вис из акробатического хвата, поза «Лодка», (2 варианта: для спины и пресса), поза «Планка» 3.Изображение асан – поз по показу карточек.</p>
	<p><b>23 неделя</b> <i>Занятие №44,45</i> <b>Асана</b> «Собака мордой вниз» <b>11.02.2025</b> <b>13.02.2025</b></p>	<p>1.Знакомство с новым висом «Вис под пахи» 2.Учить позу «Собака мордой вниз» 3.В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны.</p>	<p>1.Пошаговый вход в «Вис под пахи», фиксация и выход из вися 2.Выполнить новую позу «Собака мордой вниз» Вход, фиксация, выход 3. Игра-йога – «животные» с использованием иллюстраций</p>
	<p><b>24 неделя</b> <i>Занятие №46,47</i> <b>Асана</b> «Собака мордой вниз» <b>18.02.2025</b> <b>20.02.2025</b></p>	<p>1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2.Способствовать выполнению знакомых упр. легко с равномерным дыханием 3.Учить сохранять правильную осанку</p>	<p>1.В медленном темпе выполнить вход в «Вис под пахи», с переходом в позу «Собака мордой вниз» 2.Повторить позы из «Виса на лопатках»: «Гора», «Кобра» 3.Выполнить упражнения на полу, направленные на укрепление мышц спины «лодочка» 3 варианта. Поза «Ребенка»</p>

	<p><b>25 неделя</b> <i>Занятие №48,49</i> <b>Асана</b> «Бабочка» из «Виса под пахи» <b>25.02.2025</b> <b>27.02.2025</b></p>	<p>1. Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2. Знакомство с новой позой, асана «Бабочка», 1 вариант 3. Релаксация и расслабление</p>	<p>1. Выполнить позу «Бабочка» на удержание равновесия, стоя в гамаке, и из «Виса под пахи» с опорой рук в ручки 2. Повторить позы из «Виса под лопатки»: 3. «Вис под крестец», «Вис под пахи» с захватом кистей за локти</p>
март	<p><b>26 неделя</b> <i>Занятие №50,51</i> <b>Асана</b> «Бабочка» из «виса под пахи» с прогибом <b>04.03.2025</b> <b>06.03.2025</b></p>	<p>1. Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2. Развивать силу 3. Способствовать выполнению дыхательных упражнений</p>	<p>1. В медленном темпе выполнить вход в «Вис под пахи», с переходом в позу «Бабочка» с использованием доп. ручек 2. Повторить связку поз «Саранча» с переходом в позу «Лука» 3. «Вис под крестец», «Вис под пахи» с захватом кистей за локти</p>
	<p><b>27 неделя</b> <i>Занятие №52,53</i> <b>Асана</b> Поза «Звезда» <b>11.03.2025</b> <b>13.03.2025</b></p>	<p>1. Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2. Знакомство с новыми позами, асанами 3. Релаксация и расслабление</p>	<p>1. Выполнить в медленном темпе разминку в гамаке из «Виса на лопатках» 2. Из «Виса на лопатках» делать позу «Звезда» с доп. стропами 3. «Вис под крестец», «Вис под пахи» с захватом кистей за локти</p>
	<p><b>28 неделя</b> <i>Занятие №54,55</i> <b>Асана</b> Поза «Звезда» <b>18.03.2025</b> <b>20.03.2025</b></p>	<p>1. Закрепить умение правильно выполнять знакомые асаны 2. Вырабатывать силу во время выполнения статических упражнений 3. В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны.</p>	<p>1. Разминка стоп и спины 2. Повторить связку поз «Саранча» с переходом в позу «Лука» 3. Изображение асан – поз по показу карточек. 4. Релаксация: поза ребенка, сидя в гамаке. Различные виды покачиваний из разных положений.</p>
	<p><b>29 неделя</b> <i>Занятие №56,57</i> <b>Асана</b> Поза «Верблюда» из «Виса под лопатки» <b>25.03.2025</b> <b>27.03.2025</b></p>	<p>1. Способствовать выполнению знакомых упр. легко с равномерным дыханием 2. Знакомство с новой позой, «Верблюда» 2. Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений</p>	<p>1. Выполнить упр. на гибкость позвоночного столба 2. Повторить «Вис под лопатки» - вход и фиксацию. В медленном темпе выполнить позу «Верблюда» со страховкой 3. Выполнение заданий из различных висов. Использовать карточки</p>
апрель	<p><b>30 неделя</b> <i>Занятие №58,59</i> <b>Асана</b> Поза «Верблюда» в узком гамаке <b>01.04.2025</b> <b>03.04.2025</b></p>	<p>1. Закрепить умение правильно выполнять позу «Верблюда» 2. Развивать гибкость 3. Способствовать выполнению дыхательных упражнений</p>	<p>1. Выполнить упр. на гибкость позвоночного столба 2. Поза «Верблюда» из виса под лопатки 3. Повторить позу из «Виса под пахи»: «Собака мордой вниз» Поза «Горы», поза «Ребенка» с фиксацией и дыханием</p>

	<p><b>31 неделя</b> <i>Занятие №60,61</i> Асана. поза «Верблюда» в широком гамаке <b>08.04.2025</b> <b>10.04.2025</b></p>	<p>1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2.Развитие физических качеств гибкости и координации 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1.Выполнить упр. на гибкость, на полу 2. В медленном темпе пошагово выполнить позу «Верблюда» в широком гамаке: вход, фиксация, выход 3. «Вис под крестец», «Вис под пахи» с захватом кистей за локти</p>
	<p><b>32 неделя</b> <i>Занятие №62,63</i> <b>Асана</b> Поза «Лодка» из «Виса под лопатки» <b>15.04.2025</b> <b>17.04.2025</b></p>	<p>1.Знакомство с новой позой, «Лодка» 2.Закрепить умение правильно выполнять знакомые асаны, из «Виса под лопатки» 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1. Выполнить позу «Лодка» с дополнительными стропами из виса на лопатках, со страховкой 2.Повторить асаны из «Виса на лопатках»: «Кобра», «Звезда», «Гора» 3.Релаксация: поза ребенка, сидя в гамаке. Различные виды покачиваний из разных положений</p>
	<p><b>33 неделя</b> <i>Занятие №64,65</i> <b>Асана</b> Поза «Лодка» в широком гамаке <b>22.04.2025</b> <b>24.04.2025</b></p>	<p>1.Целесообразно использовать приобретенные двигательные умения и навыки 2.Закрепить умение правильно выполнять знакомые асаны 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1.Пошаговый вход в позу «Лодка» в широком гамаке 2. Повторить асаны из «Виса под пахи»: «Саранча», «Лук» отдельно и в связке 3.Релаксация и расслабление в перевернутых позах из «Виса под пахи»</p>
	<p><b>34 неделя</b> <i>Занятие № 66</i> <b>Асана</b> Поза «Лука», связка поз <b>29.04.2025</b></p>	<p>1. Сосредоточить внимание на выполнение конкретных движений 2.Развивать физические качества: гибкость, координацию 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1.Разминка поз: «Гора», «Дерево», «Верблюд» на полу 2.В узком гамаке позы на равновесие «Дерево», «Бабочка». Позы в широком гамаке «Лодка», связка поз «Саранчи» и «Лука» 3.Релаксация и расслабление в перевернутых позах из «Виса под пахи»</p>
Май	<p><b>35 неделя</b> <i>Занятие № 67,68</i> <b>Асаны</b> на равновесие «Дерево» <b>06.05.2025</b> <b>08.05.2025</b></p>	<p>1.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных поз 2.В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны. 3.Релаксация и расслабление</p>	<p>1.Разминка поз на равновесие на узком гамаке. Выполнение одной из поз на равновесие, по выбору ребенка 2.Выполнение изученных поз по карточкам 3.Релаксация и расслабление в перевернутых позах из «Виса под пахи»</p>
	<p><b>36 неделя</b> <i>Занятие №69,70</i> <b>Диагностика:</b> Тест на гибкость и удержание равновесия <b>13.05.2025</b> <b>15.05.2025</b></p>	<p>1.Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков 2.Сосредоточить внимание на выполнение конкретных поз</p>	<p>1.Провести разминку ОРУ на гибкость 2.Тест на гибкость из И.П. – стоя на кубике. Контроль 3.Повторить позы на равновесие: «Воин», «Дерево», «Бабочка». Контроль 4.Релаксация и расслабление в перевернутых позах из «Виса под пахи»</p>

<b>37 неделя</b> <u>Занятие №71,72</u> <b>Диагностика</b> <b>20.05.2025</b> <b>22.05.2025</b>	1.Контрольные упражнения и диагностическое обследование физических умений и навыков владения асан, поз из «Виса под пах»	1.Провести разминку ОРУ 2.Повторить позы «Саранча», «Лук», «Собака мордой вниз». Контроль 3.Релаксация и расслабление в позе ребенка, сидя в гамаке. Различные виды покачиваний из разных положений
<b>38 неделя</b> <u>Занятие №73,74</u> <b>Релаксация</b> <b>27.05.2025</b> <b>29.05.2025</b>	1.Целесообразно использовать приобретенные умения и навыки в использовании асан в игровой ситуации	1.Провести разминку ОРУ 2.Выполнение изученных поз по карточкам 3.Релаксация и расслабление. Различные виды покачиваний из разных положений

### ***Формы аттестации***

Результативность освоения 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;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

## **4. Содержание программы**

### ***4.1. Темы адаптивной программы «Антигравитационная йога»***

#### ***Тема 1. Введение 2 часа***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей и физической культуры.

#### ***Тема 2. Теория 1 час***

История возникновения антигравитационной йоги, основные характеристики гамака. ЗОЖ, знания о своем теле и о возможностях своего организма.

#### ***Тема 3. Диагностика 8 часов***

Контроль уровня развития физических качеств

#### ***Тема 4. Асаны. (позы) 40 часов***

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему. Дети разучивают позы, стоя и балансы, позы, стоя на четвереньках, позы, сидя и восстанавливающие позы, позы, лёжа на животе и прогибы назад как на полу, так и в гамаке. Есть статические и динамические варианты асан.

#### ***Тема 5. Балансировка 3 часа***

Баланс – это координация мышечной активности, которая поддерживает осанку. Дети учатся чувствовать напряжение мышц, выполняя упражнения, стоя в широком гамаке. Для более быстрой адаптации детей к взаимодействию с гамаком, использовались упражнения на «низком гамаке», когда гамак висит на уровне коленных суставов.

#### ***Тема 6. Равновесие 16 часов***

Равновесие — это способность тела сохранять своё устойчивое положение, как в движении, так и в состоянии покоя. Дети выполняют позы, стоя на полу, в гамаке на узкой ленте. Поскольку при положении стоя на гамаке или на лентах, опора не является устойчивой, данные упражнения способствовали выработке навыка удержания равновесия и координации движений.

## ***Тема 7. Релаксация и расслабление 4 часа.***

В заключительной части на всех занятиях, дети выполняют упражнения на релаксацию и расслабление, а также на развитие гибкости – висы на подвздошных костях. Также наклоны с вытяжением вперёд с опорой на гамак, вытяжения, лёжа в гамаке. Данные упражнения способствуют расслаблению мышц рук, ног, лица, туловища. Они помогают успокоить детей, снизить физическую усталость и стабилизировать нервное напряжение.

### ***4.2. Методические рекомендации по структуре занятий:***

Традиционно занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

***Вводная часть*** каждого занятия направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания. Выполняются ОРУ, упражнения суставной гимнастики, комплексы из 5-6 упражнений, направленных на подготовку организма к физическим нагрузкам основной части. Длительность – 5 мин.

***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости). Длительность – 20 мин. Дети изучают базовые висы в гамаке, новые позы (асаны) из различных висов и исходных положений, закрепляют уже изученные упражнения. Выполняют упражнения силового блока на укрепление мышц спины, брюшного пресса, ног, а также развивают гибкость, координацию.

***Заключительная часть*** выравнивает функциональное состояние организма детей. Сюда входят упражнения на релаксацию и расслабление, игровые задания. Длительность – 5 мин.

### ***4.3. Базовые висы в гамаке***

Для перевернутых и не только упражнений в гамаке используется три базовых вися:

- вис под лопатками
- вис под крестец
- вис под пахи

#### **Вис под лопатки**

Вис под лопатки является терапевтическим висом, так как интенсивно удлиняет и вытягивает весь позвоночный столб, раскрывает грудной отдел,

разгружает позвоночник и уже с первого раза чувствуется легкость в спине. Гамак должен находиться сзади спины. Чтобы поместить ленту под лопатки, нужно поднять руки вверх, ладонями от себя, разделить и захватить полотна гамака. Нижний край лопаток должен быть прикрыт. Ширина ленты приблизительно равна ширине растопыренной ладони. После фиксации нужно постепенно отходить назад, поднимаясь на полупальцы. Ткань гамака должна натянуться. Затем сделать полшага вперед. Половина веса приходится в ноги, а другая – в гамак. Из этого исходного положения можно делать упражнения для плечевых суставов, асаны - позы «Верблюда», «Кобры», «Горы» дыхательные упражнения.

### **Вис под пахи**

**1. Расположение ленты гамака:** для мужчин - под подвздошными костями, для женщин на сгибе бедра. *Существует боковой кожный нерв бедра, который можно защемить (чувство онемения, жжения в бедре, которое проходит за 2-4 недели). Поэтому внимательнее относитесь к своим ощущениям! Если неудобно – нужно выйти из вися, положить одеяло или полотенце на гамак.*

2. Все упражнения должны быть комфортными.

3. Скользящая форма в вися под пахи, может быть опасна, потому что можно просто выскользнуть из гамака, при неверном выполнении упражнения.

4. Ноги нельзя поднимать выше параллели с полом. *А лучше вообще опускать ниже. (Иначе есть риск вывалиться!)*

5. В вися под пахи, мы не просто переваливаемся через гамак, а шагаем вперед. Шаг вперед помогает зафиксировать натяжение гамака в этой области, а наклон вниз - не дает полотну сместиться выше, к животу.

6. После фиксации корпус полностью опускать вниз до упора руками в пол и, одновременно поднимать согнутые в коленях ноги.

7. В вися под пахи расслабляются и вытягиваются все отделы позвоночника. *Также можно работать над укреплением спины.*

### **Основные ошибки:**

- гамак на животе - в этом случае нельзя будет поднять ноги, но и ребенок будет испытывать болезненные ощущения в области живота;

- руки не достают до пола: это либо неверно отрегулированный уровень гамака, либо гамак находится на животе, что затрудняет смещение центра тяжести на руки.

### **Вис под крестец**

Вис под крестец - фундаментальная базовая поза, которая мягко вытягивает позвоночник, позволяя человеку, полностью расслабиться в виси. В ней расслабляются и вытягиваются все отделы позвоночника. **Описание способа выполнения виса смотри в приложении №3.**

#### **4.4. Особенности выполнения статических поз:**

- **Отдых** перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 вдоха и выдоха, спокойно. Снять напряжение мышц, сидя или лежа в удобной позе, покачиваясь в гамаке.
- **Мысленная настройка** на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- **Вхождение в позу.** Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- **Фиксация позы.** Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- **Выход из позы.** Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- **Отдых после выхода из позы.** Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

#### **4.5. Техника безопасности на гамаках**

1. Нельзя своевольно подходить к гамакам и делать какие-либо элементы.
2. Слушать инструкции.
3. Выполнять только то, что просит инструктор.
4. Если что-то непонятно, сказать об этом или показать жестами
5. Перед каждым занятием необходимо проверить гамак, само полотно (расправить его, покачать), инструктор смотрит крепление, карабины, стропы на предмет износа.

6. Нельзя держаться за карабины, т.к. они могут расстегнуться. Держимся за полотно либо за стропы.
7. Заходим в гамак с группировкой корпуса, т.е. все тело должно быть в тонусе (нельзя его держать расслабленным).
8. Чтобы выйти в положение, стоя в гамаке, нужно поставить удобную ногу на само полотно, вытянутыми вверх руками держаться и завести корпус вперед между лентами гамака, чтобы при выходе избежать раскачивания.
9. При захвате гамака руками, нельзя делать резкое движение ими вниз. Можно обжечь руки из-за силы трения.
10. Перед занятием снять все украшения, чтобы они не цеплялись за полотно гамака.
11. Перед тем, как зайти в широкий гамак, нужно сделать 3-4 защипа пальцами для уплотнения края, потому что если мы не сделаем защипы и заведем ногу в гамак на колено, она может выпасть из гамака. Так же делают защипы, если мы хотим сесть в гамак.

## **5. Ресурсное обеспечение программы.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации адаптивной программы «Антигравитационная йога», необходимо подготовить:

- Акробатическое полотно (гамак);
- Гимнастические коврики – по числу детей;
- Гимнастические маты;
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, мелкие предметы (для игры, направленной на профилактику плоскостопия);
- Аудиозаписи со звуками природы для выполнения заключительной части, поз на расслабление.

## **6. Список литературы**

1. Ангел С.А. «Гимнастика в гамаке». Новый вид упражнений в спортивном гамаке - тренажере:/ Роса, 2013 г. С.148
2. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья:/ И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. Монография. Омск: СибГАФК, 2000.- 212 с.
3. Иванова Т.А.: Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС.:/ Детство-Пресс, 2020г. С 192
4. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / под общей редакцией Е.М. Мастюковой, - М.: АРКТИ, 2002.-192с.
5. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2008г. 320 с.
6. Осипова В.Ж. Поза ребенка. Хатха-Йога в детском саду:/В.Ж. Осипова Москва 1997.-213 с.
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005

### ***Рекомендуемая литература для родителей***

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993.
2. Паджалунга Л. «Играем в йогу»:/ Манн, Иванов и Фербер» 2019 г. С.40
3. Риссман Р. «Йога, я люблю тебя». Школа ЗОЖ:/Мозаика kids. 2019 г. С. 64
4. Робертс Л. «Научите ребенка йоге»:/ Попурри, 2020 г. С. 25

**Приложение №1**  
**Рабочий план модуля «Диагностика» и «Теория»**

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика	всего			
1	<b>Введение</b>	2		2	1,2	Группа	Беседа
2	<b>Теория</b>			1	3		
	история возникновения аэройоги, ЗОЖ, знания о своем теле и о возможностях своего организма Линия отвеса Асаны, позы – техника безопасности	На всех занятиях				Спортивный зал	Дидактическая игра, беседа Текущий контроль знаний в процессе устного опроса по карточкам-схемам
3	<b>Диагностика</b>			8	5,6 33,34 69,70,71,72	Спортивный зал	Контрольные упражнения и диагностическое обследование двигательных умений и навыков

**Приложение №2**  
**Рабочий план модуля «Асаны», «Балансировка», «Релаксация»**

№	Тема занятия	Количество часов			№ занятия	Место проведения	Форма контроля
		теория	практика	всего			
1	<b>Асаны</b>		40	40		Спортивный зал	

<b>1.1</b>	<b>Из вися под лопатки позы:</b> «Гора» «Кобра» «Звезда» «Верблюд»		4 2 4 6	16	7,8,9,10 14,16 52,53,54,55 56,57,58,59,60,61		Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой Взаимоконтроль Самоконтроль
<b>1.2</b>	<b>Из вися под крестец позы:</b> «Лодка»		4	4	62,63,64,65		Текущий контроль, самоконтроль
<b>1.3</b>	<b>Из вися под пахи позы:</b> «Саранча» «Лук» «Планка» «Собака мордой вниз» «Бабочка»		4 5 3 4 4	20	25,26,29,31 27,28,30,32, 66 38,40,41 44,45,46,47 48,49,50,51	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>2</b>	<b>Балансировка в широком гамаке</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	21,22,35	Спортивный зал	Текущий контроль, самоконтроль
<b>2.1</b>	<b>Равновесие, позы:</b> «Дерева» «Воина» «Бабочка» «Собака на трех опорах»		4 4 4 4	<b>16</b>	17,18, 67,68 11,12,13,15 36,37,42,43 19,20,23,24	Спортивный зал	Текущий контроль, взаимоконтроль, самоконтроль
<b>3</b>	<b>Релаксация</b> <b>Расслабление</b> на каждом занятии		<b>4</b>	<b>4</b>	4, 39, 73,74	Спортивный зал	Текущий контроль, самоконтроль

## Приложение №3

### Описание упражнений

#### На удержание равновесия:

1. **Поза «Дерево».** *Польза:* Эта поза тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости.



другой ногой.

И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в И.П. повторить то же с

2. **«Поза «Воина» № 1. Выпад с руками вперед-в сторону.** *Польза:* Позиция помогает раскрыть тазобедренный сустав, что подготовит к выполнению более сложных упражнений. Углубляет дыхание и улучшает кровообращение. И.П.-



стоя, руки вдоль тела. Шаг вперед правой ногой колено под углом 90 градусов, оно не должно выходить за носок. Левая нога вытянута назад, пятка стоит на полу, стопа развернута. Правую руку поставить вперед, левую в сторону. Руки натянуты. Вернуться в И.П., а затем повторить, поменяв положение ног.

- Поза «Воина» № 2. Выпад с руками вверх.** *Польза:* Позиция прокачивает мышцы ног, рук и плеч. Тонизирует органы брюшной полости. Укрепляет мышечную систему всего тела и улучшает работу лёгких. И.П.-



стоя, руки вдоль тела. Шаг вперед левой ногой колено под углом 90 градусов, оно не должно выходить за носок. Правая нога вытянута назад, пятка смотрит в потолок, руки вверх. Вернуться в И.П., а затем повторить, поменяв положение ног.

- Поза «Воина» № 3. Ласточка.** *Польза:* Позиция самая сложная, в ней придётся удерживать равновесие. Укрепляет мышцы спины, корпуса и ног.



И.П.- стоя, руки вдоль тела. Правую ногу поднимаем назад, параллельно пола, носок на себя. Руки вверх. Вернуться в И.П., а затем повторить, поменяв положение ног.

3. **Поза «Бабочка», вариант 1.** *Польза:* улучшаются работа и мобильность тазобедренных суставов, вытягиваются мышцы бёдер, поясничный отдел позвоночника. И.П.- завести центр обеих стоп на гамак и встать на него, держась руками за полотно гамака. Отклонить прямой корпус с прямыми ногами чуть назад.



Развести колени в стороны, а подошвы стоп соединить друг с другом, таз опустить вниз. Перевести стропы гамака в сгиб бёдра, вывести по одному плечу наружу, отпуская стропы гамака и соединяя ладони.

4. **«Собака на трех опорах»** *Польза:* вытяжение позвоночника, растяжение мышц бёдер, ягодиц, рук. И.П. - завести одну из стоп в гамак, натянуть пальцы вниз, чтобы создать надёжную опору в ноге. Другую ногу оставить на полу. Поставить ладони на уровне плеч, затем подать таз назад и подкрутить его вверх, уводя ногу по коврику назад. Сильно отталкиваться ладонями от коврика. Копчик направлять вверх. Фиксация, несколько дыхательных циклов. Затем повторить, поменяв стороны.



### *Асаны:*

#### **Из вися под лопатки**

1. **Поза горы.** *Польза:* создаётся осевое вытяжение позвоночника, укрепляются мышцы спины.



И.П. – «вис под лопатки». Стопы стоят параллельно под линией отвеса, колени согнуты, руки вверх. Медленно выпрямлять ноги в коленях. Держать таз на одной плоскости со стопами и плечами. Свести лопатки сзади.

2. **Поза «Кобра».** *Польза:* увеличивает гибкость позвоночника и расширяет грудную клетку, что позволяет дышать глубже. И.П. – лежа на животе, ладони - на уровне плеч, локти вверх и назад. Выпрямляя руки, выйти в положение - лежа на бедрах. Делать упражнение на узком гамаке, руками держаться за полотно.



**3. Поза «Звезда».** *Польза:* укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, ног. И.П. –



вис под лопатки, пятками упор в дополнительные створы петель. Корпус выводим в параллель с полом. Ноги и руки разводим в стороны, руки можно поставить на пояс

**4. Поза «Верблюд».** *Польза:* увеличивает гибкость позвоночника, расширяет



грудную клетку. И.П. – стойка на коленях, лента на лопатках. Руки ставим на пятки, прогибаемся назад.

**Из вися под крестец**

**1. Поза «Лодка».** *Польза:* укрепляет мышцы брюшного пресса, предотвращает



боли в спине, повышает баланс и координацию. И.П.- сесть в расправленный гамак. Руками держаться за полотно. Отвести корпус назад, вывести руки вперед. Колени согнуты, в параллель к полу. Предплечьями давить в полотно.

**Из вися под пахи**

**1. Поза «Саранча».** *Польза:* Укрепление мышц спины. И.П. – встать на линию отвеса, гамак впереди. Лечь в гамак на живот, руки вытянуть вверх. Держаться за дополнительные стропы. Отвести руки назад.



**2. Поза «Лука». Польза:** Укрепление мышц спины.



И.П. – вис в широком гамаке. Согнуть колени, руками взяться за голеностопный сустав, прогнуться.

**3. Поза «Планка». Польза:** укрепление мышц корпуса, ягодиц, рук, бёдер, улучшение работы органов ЖКТ.



И.П. – Завести две стопы в гамак, расположив ткань гамака на уровне щиколоток. Пальцы стоп натянуть вниз, на себя, создавая прочную опору в ногах. Поставить руки в пол, под прямым углом. Таз держать параллельно пола.

**4. Поза «Собака мордой вниз». Польза:** поза способствует приливу



крови к голове, так как тело свисает, это обеспечивает активное вытяжение позвоночника по всей длине.

И.П. - Вис под пахи. Руки на ширине плеч, упираются в пол. Ноги прямые.

## **Заключение.**

Как говорят преподаватели йоги, посадив зернышко в землю, раскапывать ежедневно ямку, проверяя наличие ростка, нет никакого смысла. Намного полезнее ухаживать за ним, поливать, удобрять. И тогда, через неделю, месяц или год оно прорастет, потому что забота всегда приносит свои плоды.