

Технологическая карта занятия кружка «Детская йога»

Направление: спортивно-оздоровительное

Тема: «Йога для профилактики нарушений осанки»

Цель: формирование мышечного корсета, коррекция осанки и профилактики плоскостопия.

Задачи:

Познавательная: познакомить обучающихся с упражнениями йоги, укрепляющими опорно-двигательный аппарат, направленными на формирование мышечного корсета, коррекция осанки.

Развивающая: развивать эмоционально-положительное отношение к соблюдению правил, обеспечивающих сохранение здоровья, морально – волевых и физических качества.

Воспитательная: воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни, формировать умение эффективно заботиться о своём здоровье

Универсальные учебные действия:

Личностные:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные:

познавательные:

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;

коммуникативные:

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Оборудование: гимнастические коврики, гимнастические палки, магнитофон, проектор, ноутбук. Для создания озера с лотосами: гимнастический обруч (один), ткань голубого цвета, лотосы их бумаги (по количеству детей в группе).



Авторский медиапродукт: презентация

Используемые источники: <https://athleticbody.ru/joga-dlya-nachinayushhih.html> © athleticbody.ru

Ход занятия

| Деятельность учителя | Содержание | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
|---|---|---|--|
| <p>1 этап. - Вступительная часть (построение) Проверяет готовность обучающихся к занятию. Загадывает загадку, уточняет тему и цель занятия.</p> | <p>- Сегодня наше занятие хочу начать с загадки, которая подскажет вам тему нашего занятия. <i>Презентация (слайд1)</i> <i>Не только в Индии живет, Но и другим пример даёт. И в позе, как иной не смог, Сидит задумавшийся ... (ЙОГ)</i> Постановка цели. - Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься на занятии? (Йогой). - Верно, сегодня на занятиях мы разучим «асаны» (упражнения) йоги, которые направлены на формирование мышечного корсета, коррекцию осанки.</p> | <p>Построение. Приветствуют учителя. Отгадывают загадку и определяют тему занятия. Отвечают на вопросы учителя.</p> | <p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;</p> |
| <p>- Разминка. Показывает, контролирует правильность выполнения упражнений разминки.</p> | <p>Прежде, чем приступить к разучиванию упражнений йоги, которые направлены на формирование мышечного корсета, коррекцию осанки и профилактики плоскостопии, проведем разминку. 1 упражнение. И.п – сидя на коленях, руки на коленях.</p> | <p>Выполняют упражнения разминки, оценивают (самооценка) правильность</p> | <p>принимать и сохранять учебную задачу; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p> |

| | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|
| | <p>Сделать вдох носом и округлить живот, на выдох втянуть. Организационно - методические указания: надуваем как воздушный шар и сдуваем. Дозировка: повторить 10 раз. 2 упражнение. И.п – сидя на коленях, руки назад Выпрямить спину, посмотреть вверх и сделать вдох, округлить спину– выдох Организационно - методические указания: головой коснуться груди. Дозировка: повторить 10 раз. 3 упражнение. И.п – сидя на коленях, руки назад Сделать вдох и приподнять бедра, таз, округляя грудь вверх, на выдох вернуться в и.п. Организационно - методические указания: голову слегка откидываем назад. Дозировка: повторить 10 раз. 4 упражнение. И.п – стоя на коленях, одна рука вытянута, другая на полу. Сделать вдох и потянуться в сторону, повторить с другой руки. Дозировка: повторить 10 раз. 5 упражнение. И.п – упор стоя на коленях. Потянуться одной рукой под вторую Повторить с другой стороны. Организационно - методические указания: представить будто ползет жучок, тянуться как можно дальше. Дозировка: повторить 10 раз. 6 упражнение. И.п – упор присев. Выпрыгиваем из упора присев вверх, руками тянемся вверх. Организационно - методические указания: Подпрыгивать вверх</p> | <p>выполнения упражнений.</p> | <p>соответствия результатов требованиям данной задачи и задачей области.</p> |
|--|---|-----------------------------------|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | как лягушки. Дозировка: повторить 10 раз. | | |
| <p>2 этап. Основная часть Рассказывает о Йоге, и о том как она способствует здоровому образу жизни. Формулирует задание Обеспечивает мотивацию выполнения... Контролирует выполнение упражнений. Побуждает к высказыванию своего мнения. Дает организационно – методические указания к упражнениям. Организует проверку выполнения упражнения.</p> | <p>- Ребята, кто знает что такое йога? (...) - Верно, йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас. Сейчас йога получила большое признание и распространение и в других странах мира. Такой огромный интерес к йоге можно объяснить тем, что она поддерживает здоровье, способствует профилактике и лечению многих заболеваний. Рекомендации йогов по вопросам дыхания, питания, работы, отдыха, гигиены, физической тренировки приобретают актуальное значение и в наше время, так как способствуют здоровому образу жизни. - В йоге, есть такое понятие «асана». Как вы думаете что оно может означать? (...) - В переводе с санскрита слово асана означает «устойчивое и удобное положение тела», часто переводят, как поза. Часто считают, что асаны — это физические упражнения. И это, разумеется, верно; они действительно оказывают глубокое воздействие на тело, но этим не исчерпывается их полное значение. Каждый человек состоит из трёх аспектов: тела, ума и сознания, которые, сливаясь воедино, образуют наше целостное существо. Асаны призваны влиять на все эти три аспекта, формируя и объединяя их в одно гармоничное целое. - Слово «асана» созвучно со словом «осанка». Что такое осанка? (...) - Верно, осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. — Что общего вы заметили в значении слов «асана» и «осанка»? (...) - Верно, «асана» - это поза йоги и «осанка» - это поза тела</p> | <p>Выполняют упражнения. Объясняют свое мнение. Высказывают свое мнение.</p> | <p>познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; принимать и сохранять задачу; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что значит правильная осанка у человека? (...). - Правильная осанка — это положение тела, при котором виртуально проведённая вертикальная линия проходит через следующие точки: наружный слуховой проход, середина плечевого сустава, большой вертел бедренной кости, наружная лодыжка голеностопного сустава. - Проверить правильности осанки можно возле стены. Для этого подойдите и станьте спиной к стене, прижмите пятки, ягодичные мышцы, лопатки, затылок. Если это положение для вас комфортное и удобное, значит, вы близки к правильной осанке. Если это положение для вас непривычно, то, скорее всего, у вас есть нарушение осанки. <p>Подойдите к стене, проверим вашу осанку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если человек длительное время проводит за компьютером в неправильном положении, то у него мышцы, которые должны держать осанку недостаточно тренированы и им нужно помогать. - Сегодня мы разучим «асаны» (позы) йоги, которые помогут вам натренировать мышцы, которые должны держать осанку. <p>Основная «асана» Сакхасана (простая поза) в йоге.</p> <p><i>Презентация (слайд 1)</i></p> | | <p>выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p> |
|--|---|--|---|



И.п. Сидя, скрестить ноги перед собой. Запястья рук положить на колени ладонями вверх. Соединить большой и указательный пальцы.

Упражнение. Медленно наклоняем голову вперед, возвращаемся в и.п., вправо – и.п., назад - и.п., влево – и.п.

Организационно - методические указания: спину держим прямо, дыхание ровное, в и.п. вдох носом, когда наклон – выдох через рот. Выполняйте медленно под счет и музыку.

Дозировка: повторить 10 раз.

Поза кобры «Асана Бхуджангасан».

Презентация (слайд 2)

- Посмотрите на фотографию кобры, а сейчас я вам покажу как делают позу кобры йоги.



И.п. Лежа на животе, руки согнуты, ладонями упираются в пол в районе груди.

Упражнение. Руки разогнуть, голову преподнять, посмотреть перед собой.

Организационно - методические указания: полноценная кобра выполняется на прямых руках с глубоким прогибом в спине, однако можно выполнять это позу в варианте, когда вы только прогибаете грудь без упора руками, это также позволит закрепить таз на полу перед тем как вы подниметесь. Выполняйте медленно под счет и музыку.

Дозировка: повторить 10 раз.

Поза ребенка «Асана Баласана»

Презентация (слайд 3)

- Посмотрите на фотографию ребенка, а сейчас я вам покажу как делают эту позу йоги.



И.п. Сидя на коленях, ягодицы на пятках, руки на коленях.
Упражнение. Наклон вперед, не отрывая ягодиц от пяток, руки вытянуты вперед.

Организационно - методические указания:
не будет преувеличением назвать эту позу самой важной для новичков. Несмотря на то, что эта поза отлично растягивает спину и бедра, её главное преимущество состоит всё же не в этом. Поза ребенка — это время отдыха во время занятий йогой. Выполняйте медленно под счет и музыку.

Дозировка: повторить 10 раз.

Поза дерева «Асана Вркс асана»

Презентация (слайд 4)

- Посмотрите на рисунок дерева, а сейчас я вам покажу как делают позу дерева йоги. Эта поза на развитие равновесия, поэтому для устойчивости мы будем вначале использовать гимнастические палки.



И.п. Стоя на одной ноге, вторую согнуть в колене и опереться стопой в опорную ногу, чуть выше колена.

Упражнение. Для того, чтобы было легче вначале держаться баланс, опирайтесь на гимнастическую палку.

Организационно - методические указания: теперь я буду забирать гимнастическую палку у тех, кто уже «поймал» равновесие. Поза дерева это хорошее начало для освоения поз на баланс. Если вы чувствуете, что теряете равновесие, просто подшагните. Старайтесь не создавать противовес путем искусственного вынесения бедер далеко в стороны.

Дозировка: простоять в равновесии 1 минуту.

Поза моста «асана Бандха Сарвангасана»

Презентация (слайд 5)

- Посмотрите на рисунок моста, а сейчас я вам покажу как делают позу моста йоги.



И.п. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги согнуты.

Упражнение. Поднимаем и опускаем ягодицы, не отрывая ладоней и стоп от пола.

Организационно - методические указания: поза моста – это деликатный способ начать растягивать позвоночник. Эта поза поможет улучшить мобильность позвоночника и поможет компенсировать эффект, который оказывает на позвоночник длительное нахождение в сидячем положении. Выполняйте медленно под счет и музыку.

Дозировка: повторить 10 раз.

Поза кошки «асана Чакравакасана»

Презентация (слайд 6)

- Посмотрите на фотографию кошки, а сейчас я вам покажу как делают позу кошки йоги.



И.п. Стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгибаем спину вверх, затем прогибаем спину вниз.

Организационно - методические указания: Эта поза великолепна подходит как для растяжения позвоночника, так и для его изгиба. Движение взад-вперед пробуждает и разогревает спину, улучшает самочувствие и является хорошим вступлением перед выполнением виньясы, помогает синхронизировать дыхание и движение. Выполняйте медленно под счет и музыку.

Дозировка: повторить 10 раз.

Поза лотоса.

Презентация (слайд 7)

- Посмотрите в центр нашего круга, все занятие вы видели перед собой красивые лотосы, сделанные из бумаги, а сейчас я вам покажу как делают позу лотоса йоги.



Это одна из основных асан для медитации в йоге. Является базовой основой для любых комплексов асан. Её положение — сидя, скрестив ноги, причём ноги находятся на противоположных бёдрах; используется со времен древней Индии. Используется для медитации в индуистской йоге и для буддийской созерцательной практики. Поза по своему виду напоминает Лотос орехоносный, в честь чего получила своё название.

3 этап.
Заключительная
часть

Итак, ребята, сегодня на занятии мы узнали, что значит правильная осанка и научились выполнять «асаны» (позы) йоги, которые направлены на формирование мышечного корсета,

Формулируют
конечный результат
своей работы на

способность к
самооценке на основе
критериев успешности

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Подводит обучающихся к выводу Акцентирует внимание на конечных результатах деятельности обучающихся на занятии</p> | <p>коррекцию осанки.</p> <p>Релаксация Расслабление и внутреннее спокойствие – залог вашего здоровья. Пришло время позаботиться об этом и посвятить следующие несколько минут полному расслаблению. Лягте удобно на спину, раскиньте ноги, чуть отодвиньте руки от вашего корпуса ладонями вверх. Проверьте чтобы шея не была вытянута, не было заломов и устройтесь так удобно, чтобы вам просто не хотелось двигаться во время расслабления. Прикройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос и полный выдох через рот. Повторите несколько раз. И каждый раз с выдохом, отпускайте всё напряжение, которое накопилось. Сейчас вам не нужно никуда бежать, у вас нет дел, уроков или обязанностей. Вы можете позволить себе здесь и сейчас расслабиться, ни о чём не думать и просто дышать. Расслабьте ваши стопы, пальцы ног. Снимите напряжение с щиколоток, расслабьте икры и колени, расслабьте ваши бёдра. Почувствуйте как мышцы бёдер как будто бы стекают к полу. Позвольте всем мышцам поясницы расслабиться. Расслабление тёплой волной поднимается над поясницей к шее и плечам. Наслаждайтесь ощущением спокойствия. Представьте, что вы на берегу моря. Вокруг кричат чайки, греет солнце, плещутся волны.</p> <p>Рефлексия - Примите, пожалуйста, «асану» (позу), которая больше всех вам понравилась. - Все занятие в центре нашего круга вы видели красивые лотосы из бумаги и озеро. Если вам понравилось наше занятие и вы считаете, что научились правильно выполнять все «асаны» (позы), то возьмите по одному лотосу и разместите его в озеро (гимнастический обруч). А если на занятии было не интересно, то пусть ваш лотос останется рядом с вашим ковриком. - Я рада, что занятие вам понравилось. Под ковриком, вас ждет сюрприз. Это памятка, как правильно выполнять «асаны»</p> | <p>занятии (что получилось, что не получилось и почему)</p> | <p>учебной деятельности; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачей области;</p> |
|---|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>(позы), которые мы с вами сегодня разучили. Если вы их будете ежедневно выполнять, то ваша осанка будет правильной. До свидания.</p> | | |
|--|---|--|--|