

Министерство социального развития Московской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Талдомский»

Утверждаю
директор ГБУСО МО
«КЦСОР «Талдомский»
В.Г. Зайцев
«09» января 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
«ВЕСЕЛАЯ - ЙОГА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Составитель программы: медицинская сестра

Алексеева Марина Владимировна

Талдом, 2026г.

Содержание

1. Целевой компонент программы.....	3
1.1. Йога-терапия как средство преодоления двигательных нарушений у детей с ОВЗ	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	6
1.3. Целевые ориентиры освоения программы.....	7
1.4. Структура программы.....	7
2. Содержательный компонент программы.....	8
2.1. Методика использования различных средств гимнастики йоги в физическом воспитании детей.....	8
2.2. Йога для детей с особыми потребностями.....	20
2.3. Перспективное планирование занятий йоги.....	25
2.4 Комплексы статических упражнений.....	29
3. Выводы.....	33

1. Целевой компонент программы

1.1 Йога-терапия как средство преодоления двигательных нарушений у детей с ОВЗ

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют нарушения речи, нарушение зрения, задержку в психическом развитии, нарушения опорно-двигательного аппарата. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, при выполнении заданий у них возникают непроизвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание; проявляются нарушения общей моторики особенно во время выполнения основных видов движения: лазания, прыжков, метания. У таких детей слабо развита эмоционально - волевая сфера, что проявляется в повышенной возбудимости, эмоциональной неустойчивости, негативизме, раздражительности или, наоборот, апатичности.

Нарушение зрения у детей затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. Большинство детей с неглубокими расстройствами зрения имеют нарушения осанки.

Для детей, имеющих нарушения речи, наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Кроме этого, у детей наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики пальцев рук.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата ведущим является двигательный дефект. При этом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с большим опозданием идет формирование функции удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности, нарушение мышечного тонуса.

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в нашем учреждении используются различные оздоровительные технологии и методики. Так мною было предпринято разработать программу и организовать занятия по оздоровительной гимнастике с элементами детской йоги.

Гимнастика с элементами йоги доступна детям. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер. Основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Йога — это полноценная адаптивная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Необходимость использования элементов йоги с детьми вызвана тем, что данная методика предполагает комплексное воздействие на физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, а также коррекцию ранних отклонений в состоянии здоровья детей.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей.

На основе асан создаются специальные комплексы, оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребёнка с учётом патологического процесса.

Подражание – один из методов обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме.

Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и

наблюдательность ребенка. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми.

При условии регулярных занятий прогресс в развитии ребёнка будет обязательно, но предсказать, что именно произойдет в каждом конкретном случае, мы не можем. Самое очевидное — это улучшение работы внутренних органов, сна, координации движений, речи, внимательности.

Когда ребенок учится управлять собой через асаны, развивающие гибкость, ловкость, баланс, силу и творчество, он приходит к гармонии с собой и миром. На этом фоне все коррекционные и реабилитационные процессы протекают быстрее и без какого-либо насилия.

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. Так и в йоге — каждый шаг приближает к цели, становится базой для нового рывка, и нет неважных результатов. Поэтому ожидать немедленного прогресса от любой терапии невозможно. Дети с некоторыми особенностями в опорно-двигательном аппарате после регулярных занятий лучше справляются со своим телом, кто-то начинает «держаться» спину, кто-то — выпрямлять колени, кто-то благодаря занятиям исправляет осанку, кто-то — умение радоваться мелочам, у кого-то получается улучшить зрение. Но это все заслуга детей!

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами йоги; совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку и равномерное дыхание; укреплять мышцы тела.

Использование элементов детской йоги, как эффективного средства оздоровления детей с ОВЗ.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3 Целевые ориентиры освоения программы

Повышение уровня психофизического развития детей.

Функций дыхания, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.

Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы.

Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата, гибкости, статической силы, общей выносливости.

Повышение интереса детей к естественной двигательной активности.

1.4 Структура процесса

Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

Групповые и индивидуальные занятия.

Продолжительность занятий по йоге для детей дошкольного возраста – 25 минут, школьного возраста - 30 минут. Проводится 1 раз в неделю.

Время проведения: 2 половина дня.

На занятиях учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Силовой блока упражнений на укрепление основных групп мышц, в том числе мышц живота, мышц спины путем наклонов вперед, укрепление мышц ног, для развития стоп, плечевого пояса.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях.

2. Содержательный компонент программы

2.1. Методика использования различных средств йоги в физическом воспитании детей

Занятия строятся по игровому принципу, где на каждом раскрывается сюжет малой тематической игры. Такие занятия способствуют воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету.

Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают комплекс упражнений йоги из положения лежа на спине, на боку и на животе, стоя на четвереньках, сидя, стоя на коленях, стоя. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Эти упражнения выполняются блоком коррекционных упражнений в сочетании с общеразвивающими. Каждое упражнение начинается с периода освоения, поэтому, оно сначала выполняется в динамическом варианте. Затем учат детей сосредоточиться на ощущениях в некоторых участках тела в зависимости от направленности профилактического и лечебного эффекта асаны. Впоследствии детям предлагают представить себя в образе, которому соответствует название упражнения (например, коровы, кузнечика, кошки и т.д.). В основную часть входят основные виды движений и эмоциональная разгрузка - подвижная игра.

Заключительная часть строится из дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, массажа биологически активных зон, гимнастики для глаз, упражнений на расслабление (релаксация).

10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ АСАН

Падмасана (Поза лотоса)

На физическом уровне «асана от тысячи болезней» — так ещё называют позу лотоса - способствует изменению метаболизма и улучшению работы мозга, что, в свою очередь, восстанавливает динамическое равновесие всего организма.

Как выполнять?

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Выпрямите позвоночник и подтяните правую ногу к левому бедру. Подведите левую ногу к правому бедру, поставив её на правую лодыжку. При сведении коленей вместе держите ступни под углом вверх. Положите руки на колени.

Врикшасана (Поза дерева)



Эта поза развивает мозг, улучшает внимание, стимулирует умственную деятельность, обладает общеукрепляющим действием на организм. Поза хорошо тонизирует мышцы ног и развивает ощущение равновесия. В основном используется для расслабления мышц ног, рук и позвоночника, поскольку предполагает максимальное их растяжение. Относится к равновесным позам.

Как выполнять?

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз (девочкам - ладонями вверх). Соединить ладони над головой так, чтобы бицепсы касались ушей. Вытягивайте все туловище вверх, как будто собираетесь взлететь, но при этом не поднимайтесь на носки. Стойте так до первых признаков усталости. Опустите руки через стороны ладонями вверх (девочки – ладонями вниз).

Бадрасана (Поза бабочки)



Одна из самых легких асан. Необходимо находится в ней поначалу не более 15 секунд, затем задерживаться в ней настолько долго, насколько это удобно и приятно. Поза эта ценна тем, что осуществляет поддержку органов таза, нормализует кровообращение, укрепляет внутренние мышцы бедер. Асана очень полезна мамам, а детям не только полезна, но и интересна.

Как выполнять?

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, затем согните колени и максимально придвиньте стопы к телу. Соедините стопы, обхватив их руками, бедра положите на пол, пятки должны касаться промежности. Спина должна быть прямой, соединенные стопы захвачены ладонями, взгляд устремлен вперед. В такой позе необходимо оставаться как можно дольше, насколько это позволяет подготовка маленького йога.

Бхуджангасана (Поза Змеи)



Оказывает укрепляющее действие на позвоночник, растягивает мышцы спины, регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Весь позвоночник в целом укрепляется, а грудная клетка расширяется.

Как выполнять?

Лягте на пол, лицом вниз. Вытяните ноги, держа стопы вместе. Колени напрягите, пальцы ног вытяните. Ладони поместите на пол около таза. Выдохните, твердо прижав ладони к полу, и подтяните туловище вверх. Вдохните, продолжая поднимать туловище до максимально возможного положения. Оставайтесь в крайней точке некоторое время. Выдохните, согнув руки в локтях, и опустите туловище на пол. Повторите позу 2-3 раза, затем расслабьтесь.

Виравхадасана (Поза ласточки)



Придает ребенку спокойствие и уверенность в себе. Такое упражнение укрепит мышцы ног ребенка, станет отличной тренировкой для сохранения равновесия.

Как выполнять?

Встаньте прямо, держите спину прямо, ноги вместе. Наклонитесь вперед, правую ногу отведите максимально назад, отведите руки вправо и влево, будто это ваши крылья. Сохраняйте равновесие как можно дольше, держась неизменно в этой позе. Это упражнение легко выполняется, если вы сумели грамотно перенести весь вес на внутреннюю часть опорной ноги. Не забывайте менять ноги. Иногда бывает так, что на правой ноге держать баланс куда легче, чем на левой, и наоборот.

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки)



Асана напоминает потягивающуюся собаку, отсюда и название. Одна из самых расслабляющих поз, возвращающих умственные и физические силы.

Как выполнять?

Лягте на пол лицом вниз, ноги раздвиньте чуть меньше, чем на ширину плеч. Ладони поставьте на пол на уровне груди. На выдохе поднимите тело, выпрямив руки, которые на протяжении всего упражнения должны оставаться прямыми. Подвиньте голову к стопам и положите голову на пол. Руки и ноги должны быть прямыми, пятки касаться пола. Остаться в данной позе необходимо минуту. Затем на выдохе поднять голову с пола и вытянуть тело вперед, опустив его на пол.

Джанрасана (Поза Лука)



Развивает в ребенке чувство доверия, сохраняет позвоночник эластичным, увеличивает способность к концентрации.

Как выполнять?

Лягте на пол во всю длину тела на живот лицом вниз. Выдохните и согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой - за правую лодыжку. Сделайте два вдоха-выхода. Выдохните полностью и тяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела. Когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки. Оставайтесь в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты, затем с выдохом отпустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол и расслабьтесь.

Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки)



Асана оказывает успокаивающее и освежающее действие на мозг, она очень полезна для женщин и очень веселит детей. Из плюсов - снимает боль в спине, укрепляет позвоночник, рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Как выполнять?

Встаньте прямо, затем сядьте на корточки, расположите стопы на ширине таза и разверните их немного наружу. Следите за тем, чтобы стопы полностью были прижаты к полу.

Прижмите локти к внутренним сторонам коленей, направьте копчик вниз и сложите ладони. Начинайте прижимать локти к коленям, одновременно сопротивляясь коленями. Вытягивайте грудную клетку, уводя ее от пупка. Задержитесь в асане на 15-30 секунд, затем высвободите руки, поднимите корпус и сядьте на пол. Высвободите ноги, отдохните.

Сарвангасана (Поза березки)



Это королева асан, она оказывает положительное влияние на все системы организма. Стимулирует умственный рост ребенка.

Как выполнять?

Если у Вас мало практики, то используйте при выполнении асаны одеяло, сложенное вчетверо. Лягте на него таким образом, чтобы лопатки оказались на краю одеяла, а голова лежала на полу. Ступни и ноги соедините вместе. Медленно заведите руки за голову, а на выдохе колени подтяните к груди. Стопы заведите за голову, руками подоприте спину в районе поясницы, локтями упирайтесь о пол. Теперь выпрямите ноги вверх, при этом помогайте себе руками, как бы толкая тело вверх. Локти должны располагаться как можно ближе друг к другу, ноги выпрямлены строго вверх, перпендикулярны к полу. Стопы соединены вместе, колени не сгибаются. Весь вес тела приходится на плечи. Задержитесь в асане несколько минут, затем медленно опуститесь на пол.

Парипурна Навасана (поза Лодки)



Значительно укрепляет мышцы брюшного пресса и ног. Оказывает положительное действие на все органы брюшной полости, рекомендуется при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Эта асана также укрепляет спину, что подчеркивает ее исключительное значение для детского организма.

Как выполнять?

Сядьте на пол, подтяните ноги к себе, зафиксируйте положение. Оторвав ноги от земли, вытяните руки перед собой (руки должны находиться параллельно полу, ладони направлены друг на друга). Толкните поясницу вперед, обозначив «поясничный прогиб». Постарайтесь выпрямить ноги в коленных суставах таким образом, чтобы пятки оказались приблизительно на уровне глаз. Шея и голова должны находиться на одной линии с позвоночником, грудную клетку необходимо слегка «раскрыть».

Натараджасана (Поза Танцовщицы)



Именно эта поза способствует выработке грациозной осанки, поскольку в ее выполнении задействованы все мышцы спины, ног и все отделы позвоночника. Развивает чувство равновесия. Поза сама по себе очень красива и энергична.

Как выполнять?

Встаньте прямо. Вдохните и перенесите вес тела на правую ступню. Согните левую ногу в колене и поднимите ее назад на уровне ягодиц. Подайте таз вперед, подтяните колено, чтобы правая нога стояла ровно и неподвижно.левой рукой ухватитесь за ступню или лодыжку левой ноги и крепко держите ее. Поднимайте ступню левой ноги выше и отводите ее дальше от тела. Левое бедро параллельно полу. Вытяните правую руку вперед параллельно полу. Сделайте 3-6 дыхательных циклов. Выпустите ногу, опустите ее. Повторите упражнение с другой стороны.

2.2 Йога для детей с особыми потребностями

«Особых потребностей» насчитывают множество, они могут быть связаны с физическими нарушениями (ДЦП, заболевания опорно-двигательного аппарата, ограниченные возможности здоровья) и спецификой умственного и психического развития (задержка психического, речевого развития, общее недоразвитие речи, ранний детский аутизм, синдром Дауна, синдром дефицита внимания с гиперактивностью и без). Особенности и нарушений развития множество, малыши и подростки с подобными диагнозами часто не укладываются в рамки описаний и симптомов. Важно одно: все они — дети, и, как обычные дети и взрослые, отличаются характером, личностными особенностями, привычками, симпатиями и антипатиями. Вот только живут с ограничениями. Что может дать им йога?

В целом то же, что и йога для не особых детей и «обычных» взрослых: способ понять, прочувствовать свое тело, научиться помогать ему (и себе) жить радостно. В научных терминах это может быть названо развивающей или коррекционно-развивающей программой реабилитации, включающей элементы обучения и воспитания.

При серьезных занятиях и дети, и взрослые могут проникаться философией йоги, а могут использовать ее в качестве лечебно-профилактической физкультуры, благотворно влияющей на психику. Самостоятельное снятие мышечных зажимов, постановка правильного дыхания, техники расслабления — на этом основан базовый курс. И особым детям он особенно нужен.

Специфика занятий йогой для детей с особыми потребностями

Есть два главных фактора, которые учитывают практики йоги и о которых порой забывает классическая медицинская программа реабилитации:

- На первом месте — ребенок. С синдромом Дауна, с аутизмом, с ДЦП, СДВГ, ЗПР, с любым диагнозом ребенок остается ребенком, все остальное — его индивидуальные особенности. И при составлении или адаптации программы учитывается именно детское отношение и восприятие в первую очередь. Во вторую — специфика симптомов, зависящих от диагноза;

- Второй фактор: работа на позитиве. Если реабилитация или развитие проходят через боль, они, помимо пользы (если она есть) приносят и вред, негативно влияют на одну часть тела или психики, исцеляя другую. Подобный подход противоречит принципам практики йоги, все занятия, упражнения адаптируются с учетом не только возрастных и типологических различий детей, но и конкретного ребенка. Форсирование процесса терапии недопустимо, если ребенок испытывает дискомфорт во время упражнения или занятия.

Каждый ребенок — индивидуален. Особенно яркая индивидуальность присуща особым детям, и процесс изменений также будет особенным для каждого. Цель процесса: осознание ребенком (и любым человеком) психической составляющей своей личности, глубинной сущности, своего Я, способного влиять как на ум, так и на тело. А «побочные эффекты» в виде оздоровления организма, умения управлять своими эмоциями, концентрировать внимание и расслабляться приходят в процессе.

Есть родители, ждущие определенных сроков, достижения конкретного результата к конкретному дню. И, если результата нет или он относится к другой области, они бросают занятия, пытаясь найти иной способ реабилитации. Однако, 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.

Так и в йоге — каждый шаг приближает к цели, становится базой для нового рывка, и нет неважных результатов. Поэтому ожидать немедленного прогресса от любой терапии невозможно. Хотя это не означает, что таких результатов не может быть.

Дети, лишённые возможности ходить вследствие заболеваний или травм, находятся постоянно в сидячем или полулежачем состоянии. При этом положении нарушается осанка, мышцы спины, ног слабеют, начинается мышечная дистрофия. Вследствие дистрофии и искривления позвоночника происходит смещение внутренних органов, вызывающих проблемы в пищеварительной и дыхательной

системах. Занятия йогой помогают улучшить кровообращение, восстановить циркуляцию крови, облегчить дыхание и привести в норму пищеварительный процесс.

Заниматься йогой рекомендуется всем детям. Йога для детей укрепляет телесное и психическое здоровье и помогает в лечении многих заболеваний. Особенно она полезна тем, у кого есть проблемы с концентрацией внимания или координацией движений, повышенная тревожность или гиперактивность, нарушения осанки или неврологические проблемы.

Чем полезна йога для ребенка?

Для детей разработан целый ряд йоговских программ. В такие программы входят несложные позы и дыхательные упражнения из разных видов йоги. Основная польза - повышение иммунитета и укрепление здоровья в целом. Йога укрепляет мускулатуру, растягивает позвоночник и помогает сформировать правильную осанку.

Кроме того, йога способствует выведению из организма токсинов, улучшает пищеварение и кровообращение. Дети, занимающиеся йогой, становятся более выносливыми и уравновешенными. Занятия йогой помогают обрести уверенность в себе стеснительным и зажатым детям. Однако, важно помнить, что йога для детей противопоказана при некоторых заболеваниях и пороках развития.

Йога полезна при таких заболеваниях и патологиях, как:

Синдром Дауна

У детей с синдромом Дауна замедлено развитие моторики. Ходить они начинают не к 12-14 месяцам, а к 15-36. Кроме того, у них проявляется задержка умственного и речевого развития. Занятия йогой позволяют увеличить темпы развития моторики. Йогические позы повышают мышечный тонус и укрепляют весь организм. Асаны благотворно влияют на внутренние органы и нормализуют работу желез внутренней секреции. Часто у детей с синдромом Дауна слабые мышцы, а также сложности с координацией движений, поэтому им особенно полезны силовые и балансовые асаны.

Взрослея, дети с синдромом Дауна часто набирают лишний вес, и именно йога помогает им оставаться стройными и гибкими.

Йога-терапия в сочетании с дыхательными упражнениями способствует развитию правильного восприятия собственного тела, концентрации внимания и памяти, что просто необходимо детям с задержкой в развитии.

Детский церебральный паралич

Йога может помочь детям, страдающим ДЦП. Комплекс йогических поз и завершающее глубокое расслабление снижают повышенный мышечный тонус, типичный для детей с этим заболеванием. Расслабляющая растяжка мышц и сухожилий во время выполнения йогических поз снимает напряжение в мышцах и скованность в суставах.

При выполнении асан, позвоночник ребенка сгибается во всех направлениях. Последовательность прогибов разработана с целью увеличения пространства между позвонками и снижения давления на позвоночные диски и нервы. Эти позы вырабатывают подвижность и координацию движений, благодаря чему ребенок с ДЦП получает большую самостоятельность.

Йогические позы помогают справиться как со сниженным, так и с повышенным мышечным тонусом. Асаны способствуют расслаблению, и одновременно, благодаря достаточной нагрузке, тренируют области тела с пониженным мышечным тонусом. Для детей с ДЦП особенно важно, что асаны растягивают позвоночник, придавая ему правильную форму.

Занятия йогой для детей с ДЦП проводят в разных формах в зависимости от степени заболевания. Если ребенок может двигаться самостоятельно, занятия проходят в активной форме, если нет – в пассивной. Как правило, для каждого ребенка занятия выстраиваются индивидуально, в зависимости от специфики заболевания.

Аутизм

Детям с таким диагнозом очень тяжело как вербально, так и невербально выражать свои потребности, взаимодействовать с окружающим миром. Занятия йогой создают эмоциональную связь между учителем и учеником. Постепенно, когда между ними возникает доверие и симпатия, учитель поэтапно вводит йогические позы и дыхательные упражнения, помогающие ребенку освободиться от своей "скорлупы". Такие занятия помогают детям-аутистам легче находить общий язык с другими людьми.

Программу йоги для детей-аутистов составляет комплекс поз, дыхательных упражнений и упражнений на глубокое расслабление. Эти занятия укрепляют нервную систему, улучшают общее состояние, а также развивают восприятие тела и концентрацию.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Для детей с СДВГ типичны гиперактивность, беспокойность, нетерпеливость, забывчивость, нередко - низкая самооценка и плохо развитые навыки общения. Таким детям сложно следовать инструкциям, а из-за проблем с концентрацией внимания часто возникают трудности с учебой.

Важная составляющая йогических занятий для детей с СДВГ - именно правильное дыхание. Дыхание тесно связано с эмоциями, поэтому, прежде всего учитель обучает ребенка нескольким дыхательным упражнениям и позам. Выполнив их, ребенок успокаивается и может воспринимать инструкции учителя.

Регулярные занятия помогут развить уравновешенность и способность концентрироваться. Эти способности пригодятся детям с СДВГ в учебе, играх с другими детьми, и даже поможет повысить самооценку.

2.3 Перспективное планирование занятий йоги

№ п/п	Январь комплекс №1	Февраль комплекс №2	Март комплекс №3
Ц Е Л ь	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		

III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

№ п/п	Апрель комплекс № 4	Май комплекс № 5	Июнь комплекс № 6
Ц Е Л Ь	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		

	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Июль Комплекс № 7	Август Комплекс № 8	Сентябрь Комплекс 9
Ц Е Л Ь	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя

	- Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

2.4. Комплексы статических упражнений

1. Поза «Зародыша»

Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

2. Поза «Угла»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

3. Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

4. Поза «Ребёнка»

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

5. Поза «Кошки»

Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

- «Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

- «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

6. Поза «Бриллианта» (вариант 1)

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

7. Поза «Горы»

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

8. Поза «Дерева». Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

9. Поза «Льва»

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

10. Поза «детеныш кобры»

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

11. «Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

12. Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте виз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед.

Действие: укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

13. Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 – 6 сек).

14. Поза «головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

15. Поза «черепаха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и **сказать «привет»**.

16. Поза «бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед *«бабочка уснула»*.

17. Поза «верблюда»

Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.

Анализ практики

Практика проводится в г. Талдом. В практике участвует 10 детей с ограниченными возможностями здоровья от 4-8 лет. Участники практики занимаются йогой 1 раз в неделю по 25-30 минут.

3. Выводы:

В разработанную программу занятий с детьми вошли асаны классической йоги.

Йога для детей хорошо отражается как на физическом самочувствии, так и психическом и эмоциональном здоровье ребенка. Дети, занимающиеся йогой, менее склонны к проблемному поведению. Йога развивает память, силу воли, правильное дыхание и способность концентрироваться.

Дети стали спокойнее, добрее, у них появилась уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Также эффективно влияния йоги на улучшение опорно-двигательного аппарата. У детей улучшилась гибкость, сила мышц, а также статическая координацию тела.

Таким образом, занятия йоги улучшают состояние опорно-двигательного аппарата детей.