

Программа по адаптивной физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья «Веселая йога»



Цель 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 реализации программы

Задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.
- 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.
- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Территория реализации программы, категории и количество участников программы

Программа реализуется на базе отделения реабилитации для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (г. Талдом).

В программу вошли 10 детей в возрасте от 4 до 8 лет.



Асана «Лодочка»



Асана «Кобра»



Асана «Лягушка»



Асана «Ласточка»



Асана «Восьмерка»

Асана «Кошка»



Асана «Страус»

Эффективность программы

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.

Возможность тиражирования и перспективы развития

Разработанная мною программа полностью адаптирована для применения в работе другими учреждениями социального обслуживания и реабилитации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В перспективе планируется адаптация программы для детей более старшего возраста.

Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Талдомский»

Адрес: 141901, Московская область, г. Талдом,
м-н Юбилейный, д.46А

Телефон: 8-496206-02-42

Почта: gbsuso.tldberezca@mosreg.ru

Здесь вы найдете полезную и актуальную информацию о
жизни нашего центра.

Сайт: berezka-tdi.ru

Телеграмм канал: t.me/kcsorTaldomskyi