

ЙОГА В ШКОЛЕ:

1. Проблемы современных школьников
2. Элементы йоги, возможные к внедрению в современной школе
3. Влияние йоги на эмоциональное состояние подростков

Проблемы современных подростков

- Высокая **плотность информации** (Интернет)
- Малоподвижный образ жизни
- **Стресс** из-за нестабильности (СВО, снижение уровня жизни, рост цен, новые законы,..)
- Замена смартфонами **живого общения**, отсутствие необходимости навыков установления контакта и уверенного поведения: все услуги - в один клик, даже доставка продуктов!
- **Ожирение**
- **Непринятие других людей**, отличных от их собственных стереотипов

----[?] Физическое и психологическое здоровье современных подростков вызывает опасения!

Что такое йога и почему она актуальна для школьников?

Йога — это древняя система Знаний, физических, психических и духовных практик.

Гармония души, ума и тела

В контексте школы наибольший интерес представляют мудрые знания о законах жизни, физические аспекты (асаны), дыхательные техники, медитации.

Польза для школьников:

Физическое здоровье: улучшение осанки, гибкости, координации, укрепление мышц.

Психическое благополучие: снижение уровня стресса и тревожности, повышение концентрации внимания.

Эмоциональная регуляция: развитие навыков самоконтроля, управление эмоциями.

Профилактика заболеваний: укрепление иммунитета, улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Исследования показывают:

- регулярные занятия йогой улучшают успеваемость на 15–20%;
- уровень тревожности снижается на 30–40% у школьников, практикующих дыхательные техники;
- посещаемость занятий увеличивается на 10–15% при внедрении йога-пауз.

ВАРИАНТЫ ИНТЕГРАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

1. **ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)**
2. **ЭЛЕМЕНТЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА / ЗАРЯДКА / СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ)**
3. **ЙОГА-ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ ИЛИ НА ПЕРЕМЕНАХ (ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ, МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ, ЙОГА СМЕХА, ИГРЫ)**
4. **МИНУТКИ РЕЛАКСАЦИИ (КОРОТКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МЕЖДУ УРОКАМИ (НАДУТЬ ШАРИК, ЗАДУТЬ СВЕЧИ, ТЕХНИКА ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ); РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ, КОРОТКИЕ МЕДИТАЦИИ)**
5. **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ: КУРСЫ ПО АНТИСТРЕСС-ПРАКТИКАМ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ, НЕ ЛЮБЯЩИХ /ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ФИЗКУЛЬТУРЫ, СЕМИНАРЫ ПО РЕЛАКСАЦИИ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ.**

СЛОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ЙОГИ В ШКОЛЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Сложности	Возможности
Отсутствие специального оборудования	Занятия без инвентаря, использование подручных средств
Сопротивление со стороны родителей	Проведение информационных встреч Мастер-классы, открытые уроки Демонстрация научных данных о пользе йоги
Ограниченное время в расписании	Короткие 5–10-минутные комплексы вместо полноценных занятий Интеграция в урок физкультуры
Скептицизм педагогов	Личный опыт (экспресс-занятия для педагогов)

Внедрение элементов йоги в школьный процесс — это инвестиция в здоровье и успеваемость учащихся

ГРАМОТНО ОРГАНИЗОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ:

- СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ;
- УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ;
- СОЗДАТЬ БОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ;
- ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

*«Начните с малого —
внедрите 5-минутную
йога-паузу!»*