

Питання для підготовки

1. Сутність, принципи та оздоровче значення йоги у фізичному вихованні школярів.
2. Основні групи асан: характеристика та фізіологічний вплив на організм.
3. Методика виконання базових асан для розвитку гнучкості та сили.
4. Особливості підбору асан для різних вікових груп школярів.
5. Методичні правила навчання дітей простим асанам: поступовість, безпека, дозування навантаження.
6. Значення вправ на баланс і координацію для розвитку рухових якостей.
7. Асани на рівновагу: техніка виконання, помилки та способи їх корекції.
8. Психофізіологічна роль концентрації уваги у практиці йоги.
9. Поняття пранаями: види, техніка виконання, оздоровчий ефект.
10. Дихальні вправи для зняття напруження та відновлення працездатності.
11. Основні методи релаксації у йозі (Шавасана, Йога-нідра) та їх застосування у роботі з учнями.
12. Динамічні комплекси в йозі: сутність, структура та педагогічне значення.
13. Техніка та методика навчання комплексу «Сур'я Намаскар» (Привітання Сонцю).
14. Використання йогівських комплексів у ранковій гімнастиці та розминці на уроках фізичної культури.
15. Йога як засіб формування психоемоційної стійкості школярів.
16. Методи профілактики тривожності у дітей засобами йоги.
17. Практики саморегуляції для вчителя фізичної культури: дихальні, релаксаційні, медитативні техніки.
18. Методика інтеграції елементів йоги у шкільний урок фізичної культури.
19. Педагогічні прийоми і дидактичні ігри з елементами йоги.
20. Критерії оцінювання ефективності занять йогою у системі фізичного виховання школярів.