

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Меридиан»  
городского округа Самара  
Россия, 443026, г. Самара, ул. Красногвардейская, 8  
Тел. (846) 950-00-87  
[pc-meridian@mail.ru](mailto:pc-meridian@mail.ru)

---

**Сведения о качестве реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Йога»**

**Педагог дополнительного образования  
Поролло А.В.**

За годы работы с детьми по программе «Йога» самым большим достижением было видеть счастливые после занятия лица детей, видеть, как меняются осанки и уходят связанные этим проблемы: исправляются начальные формы сколиоза, исправляются «компьютерные шеи», расслабляются мышечные зажимы и как следствие, это благоприятно влияет на эмоциональный фон. Мы очень много уделяем работе с мышечным корсетом, с координацией, правильному дыханию. Дети получают опыт преодоления трудностей, что оказывает положительное влияние на формирование характера.

В Йоге нет соревнований с кем-то, дети соревнуются сами с собой, но в 2020, 2021 г.г. мы участвовали в определенных конкурсах:

Наше видео с детской йоги получило 3 место на конкурсе «Моя жизнь- моя йога», проведённом министерством AYUSH в рамках празднования 6 международного дня йоге при культурном центре Джавахарлала Неру посольство Индии в Москве. 15.06.2020

Проведение детьми открытого урока по йоге в рамках 7 международного дня йоги в России 13.06.2021

Выступление с перформансом на фестивале «Волга-Фест» 19.06.2021

Для меня главная цель, чтобы дети могли самостоятельно сделать часть занятия, чтобы они могли включить упражнения в повседневную жизнь.

практика всегда строится с учётом индивидуальных особенностей и каждый знает, в чем ему нужно поработать над собой чуть больше.

Мы стараемся стать чуточку лучше, сильнее, выносливее, добрее, спокойнее, чем были вчера. И я, родители, а главное, сами дети видят этот результат, это вдохновляет их заниматься дальше и радостно бежать на занятия.