

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №549

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 210-од
от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровые щечки»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Дьячковская Наталья Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы. Активно вовлекая школьников в процесс совершенствования собственной физической природы мы, взрослые, становимся им помощниками в поддержании хорошего здоровья, эмоционального равновесия, в труде и в успешной учёбе.

Йога- древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия выполнение тонких координационных движений комплекса йоги способствует развитию мозга, помогает использовать систему «интеллект- тело» более эффективным образом.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Йога - это осознание своего тела.

Йога для школьников – это занятия, которые снимают напряжение после школы, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

Йога для школьников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а в впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога для школьников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся, меньше устают.)

Йога для детей это: знакомство с возможностями тела, воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью, формирование правильной осанки, упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы, развитие координации и пластики движения тела.

Отличительные особенности образовательной программы: гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Адресат: учащиеся в возрасте 7-12 лет

Уровень освоения: общекультурный

Срок и объем реализации: 1 год (72 часа).

Цель программы - воспитание здорового, жизнерадостного ребёнка, развитого физически, гармонически и творчески через гимнастику "Хатха - йога".

Задачи:

Развивающие:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Обучающие:

- ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, хатха-йога, диафрагма;

-формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 7-11 лет независимо от уровня подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей (законных представителей) ребенка.

Условия формирования групп: если несколько групп обучающихся по данной программы, то формирование происходит по возрасту или по уровню подготовки.

Количество детей в группе: не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: программа и каждое занятие состоят из двух блоков: теоретическая часть и практическая часть. Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий: технологии развивающего обучения, здоровьесберегающих и игровых технологий.

Формы занятий деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуальная, фронтальная, аудиторная, внеаудиторная.

Материально – техническая оснащение: хорошо освещенное и проветриваемое помещение (зал), учебно-практическое оборудование.

Кадровое обеспечение: соответствующее необходимым квалифицированным характеристикам по должности педагога дополнительного образования

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие и формирование эстетического вкуса.
- умение участвовать в диалоге, соблюдать нормы речевого этикета, передавать в связном повествовании полученную информацию;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- управлять своими движениями правильно распределять мышечную нагрузку, дыхание;
- формирование знаний о йоге и ее роли в укреплении здоровья;

Метапредметные:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- самостоятельно работать над внутренней и внешней техникой своего тела;
- умение понимать цель выполняемых действий.

**Учебный план образовательной программы
«Здоровые щечки»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Знакомство. Что такое йога?	2	1	1	Наблюдение, беседа.
2.	Комплекс №1 " Приветствие Солнцу".	4	1	3	Наблюдение, беседа
3.	Комплекс №2. Красивая осанка. Укрепление спины	16	1	15	Наблюдение, беседа
4	Комплекс №3 На снятие усталости	10	1	9	Наблюдение, беседа
5	Комплекс №4 « Путь Воина»	10	1	9	Наблюдение, беседа
6	Комплекс №5« Сказочная Йога» "(творческое задание)	10	2	8	Наблюдение, беседа
7	Комплекс №6 На растяжение всего тела "Для повышения самооценки"	14	2	12	Наблюдение, беседа
8	Диагностика физических данных(гибкость, сила, координация движений)	2	-	2	Наблюдение, беседа
9	Показательное выступление	2	-	2	Наблюдение, беседа
10	Итоговые занятия	2	-	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	72	10	62	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 549)**

УТВЕРЖДЕН

Приказом №210-од от 30.08.2023

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровые щечки»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Продолжительность одного часа составляет 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, сборных творческих групп, выездов и т.п.