

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

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 157-од  
от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЫЕ ЩЁЧКИ»**

Возраст обучающихся: 7-11 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 дисциплинированны, 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

**Адресат:** учащиеся в возрасте 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

**Объём и срок реализации** дополнительной образовательной общеразвивающей программы 1 год 72 часа, 2 часа в неделю.

### Цель программы и задачи программы;

**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 рабочей программы**

**Условия набора учащихся** прием всех желающих в возрасте 7-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** одновозрастные.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

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

**Материально – техническая база:** Хорошо освещенное и проветренное помещение (зал), учебно-практическое оборудование.

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

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

управлять своими движениями правильно распределять мышечную нагрузку, дыхание

#### **Метапредметные:**

самостоятельно работать над внутренней и внешней техникой своего тела;

#### **Личностные:**

Развитие и формирование эстетического вкуса.

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

№ n/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Что такое йога? Теория	2	2	-	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
Итого		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 №157-од от 29.08.2025

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Здоровые щечки»  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут