

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

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
Протокол № 1 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 осознавание 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 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

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, аудиторные, внеаудиторные, дистационные.

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