

Управление образования Исполнительного комитета г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Городской центр детского технического творчества им. В.П.Чкалова» г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г.

Утверждаю:

Директор  
МБУДО «ГЦДТТ им.В.П.Чкалова»

  
Борзенков С.Ю.

Приказ № 70

от «01 сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Здоровье и релакс»**

Срок освоения программы – 36 недель. Объем 144 часа  
Форма обучения – очная

Возраст обучающихся: средний и старший 12-18 лет

Срок реализации программы- 1 год

Автор-составитель:

Тарасова Татьяна  
Владимировна

педагог дополнительного  
образования.

г. Казань

2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>1.</b>	<b>Учреждение</b>	МБУДО «Городской центр детского технического творчества им. В.П. Чкалова» г. Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровье и релакс»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Социальная направленность
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	Тарасова Т.В., педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
<b>5.1.</b>	Срок реализации	1 год
<b>5.2.</b>	Возраст обучающихся	12-18 лет
<b>5.3.</b>	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – системность, преемственность, модульность Модульная форма организации содержания учебного процесса
<b>5.4.</b>	Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Методы: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский; Формы: фронтальная, объяснение, инструктаж, демонстрация, воспроизведение действий, применение знаний на практике, работа с интернет-ресурсами, самостоятельная деятельность.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности освоения программы</b>	Практическое выполнение.
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента обучающихся. освоения учащимися образовательной программы, его умение применить знания на практике

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровье и релакс» социально-гуманитарной направленности, краткосрочная.

По форме организации содержания: модульная, интегрированная

### Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р);
3. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" в рамках Национального проекта "Образование", утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
5. Приказ МО и Н РТ №1465/14 от 20.03.2014г «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022" Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ";
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023г «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе;
12. Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр детского технического творчества им. В.П. Чкалова» города Казани»;
13. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской центр детского технического творчества им. В.П. Чкалова» города Казани».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа программа «Здоровье и релакс» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащихся с помощью правильного планирования тренировочного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику с элементами растяжки, пилатес, фитбол - аэробику, релаксирующую гимнастику в балансе.

***Актуальность программы:***

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению специалистов - медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Даже в поговорке говорится: «Берегите здоровье смолоду!» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми и сильными, эмоционально и психологически устойчивыми и это не мало важная задача.

Регулярные тренировки по растяжке и релаксу способствуют естественному снижению веса, улучшению гибкости тела и повышению тонуса, кроме того ребенок будет лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Дети будут ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя -- неперемное условие гармоничного функционирования систем детского организма .

**Новизна** программы «Здоровье и релакс» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

***Особенности программы:***

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях; программа предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Форма занятий - групповые тренировки. Программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, в группе наполняемостью 5 - 7 человек.

**Практическая значимость** – определена тем, что образовательный процесс нацелен на расширение знания воспитанников в области физического развития; развития качеств (координации, силы, гибкости и выносливости)

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, которые направлены на разрешение проблем здоровья человека (ребёнка).

**Цель:**

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Формирование устойчивых мотивов.
- Развитие позитивного отношения к движению.
- Овладение основами техники выполнения упражнений.

*Развивающие:*

- Развитие физических качеств и двигательных навыков.
- Развитие и реализация индивидуальных способностей.
- Привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

*Воспитывающие:*

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Содействие физического и психического развития.
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

**Адресат программы.**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

**Срок освоения** программы- 36 недель.

**Срок реализации** программы- 1 год

**Общее количество часов**-144 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Формы организации образовательного процесса**

Форма занятий – групповые занятия.

Основными формами проведения занятий являются упражнения на координацию и статику тела. Освоение программного материала происходит через практические занятия. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 ак.час – 45 минут, с перерывом длительностью 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

**Планируемые результаты обучения**

**По итогам освоения программы обучающийся**

Научиться: чувствовать свое тело, управлять здоровьем, расширить диапазон легких, улучшать осознанность тела и ума, уменьшить стресс.

**будет уметь:** самостоятельное выполнение упражнения на подвижность рук и ног и шеи; выполнять самостоятельно упражнения на развитие осанки и гибкости; различать характер музыки, темп и ритм.

### **Планируемые результаты реализации Программы**

Сохранность контингента учащихся. Продолжение обучения в объединениях Центра.

**Формы контроля:** опрос, практическая работа.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании **срока реализации программы**, занимающиеся будут

##### **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений

фитнеса для укрепления здоровья.

##### **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- Контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- Составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- Осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью:
  - составлять графики личных достижений;
  - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
  - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни:
  - для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
  - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
  - для включения занятий фитнес – аэробикой в активный отдых и досуг.

#### **Формы аттестации:**

Входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестация. Итоговое тестирование на итоговом занятии.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- коврики для занятий йогой
- блоки
- ремни
- резинки
- мячи (фитбол)

### Список источников

1. Еремина, Г. А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста / Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
2. Занкина, В. Йога в кармане: Детская практика / В. Занкина. – М.: Альпина нонфикшн, 2012. – 160с.
3. Иванов, Ю. М. Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление / Ю. М. Иванов. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 384с.: ил. 3. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
7. Иванова, Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т. А. Иванова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
8. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144с.
9. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2017. – 336с.
10. Мел Н. Энергетика йоги. Практический курс. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 39

