

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 262  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим Советом

ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга

Протокол № 19 от 31.08.2026 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 609-ОД от 31.08. 2026 г.

Директор ГБОУ СОШ №262

\_\_\_\_\_/Большакова Ю.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЙОГА»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 6-12 лет

Разработчик программы: педагог  
дополнительного образования  
Максимова Юлия Александровна

Санкт-Петербург

2026

## Раздел 1. Пояснительная записка

### • **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлая Йога для детей» относится к *физкультурно-спортивной направленности*, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2024–2025 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2026 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **1.2. Уровень освоения программы**

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *ознакомительному уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ.

### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Детская йога создает условия для гармоничного роста и развития детей.

Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Организм ребенка - это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья.

Дети нуждаются в физической активности. Для здорового развития тела, они должны двигаться,

растягиваться, и нагружать себя физически. Детям рекомендуется бегать, прыгать, играть в игры, исследовать, чтобы развиваться физически, умственно и эмоционально.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что детская йога – это комплекс занятий, который создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Детская йога 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 йоге для детей основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия детской йогой – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дают положительный эмоциональный заряд, пробуждают интерес и желание заниматься физической культурой. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Особенно полезна йога ученикам начальных классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз.

Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают.

В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия будут способствовать развитию спокойствия и концентрации, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят школьникам поддерживать форму и одновременно повысить самооценку и справиться со стрессами повседневной жизни.

Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Детская йога особенно полезна:

- Тревожным и легковозбудимым детям.

- Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год -Малоподвижным

детям.

-Детям, которые ощущают дефицит общения.

Главная задача йоги для детей - формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья у детей.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

**Новизна программы** состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности, а слишком общительным (экстравертам), гиперактивным, помогут слышать сверстников, работать в команде, стать более дисциплинированными;

Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга;

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств.

Таким образом, говоря о детской йоге, мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух.

В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

#### **1.5. Цель программы**

Развитие физических качеств детей посредством систематических занятий йогой.

#### **1.6. Задачи программы**

Программа предполагает решение образовательных, развивающих и воспитательных задач.

##### **Образовательные:**

- изучать техники выполнения асан;
- формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- способствовать формированию правильной осанки.

#### **Развивающие:**

- развивать и укреплять мышцы тела, координацию движений, равновесие;
- развивать и сохранять гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, силу воли, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; - развивать творческие и созидательные способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни, привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать желание быть чистоплотным внешне и внутренне, быть терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.

### **1.7. Категория обучающихся**

Возраст занимающихся по программе рассчитан 6-12 лет.

### **1.8. Срок реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает 1 год обучения.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма организации занятий: групповая. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (объяснение, беседа, инструктаж) и практическую часть (освоение асан, отработка навыков, тренировка, игры).

Учебные занятия выстроены с учётом возрастных и психофизических особенностей детей, что позволяет применять разнообразные методы и приёмы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из расчета 36 учебных недель – 144 часа в год.

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

*Учащиеся:*

- усвоят техники выполнения асан;

- сформируют физические двигательные умения и навыки в соответствии со своими индивидуальными особенностями; - укрепят осанку.
- разовьют и укрепят мышцы тела, координацию движений, равновесие;
- разовьют гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- разовьют внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, силу воли, умение управлять своими поступками и чувствами;
- укрепят морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; - разовьют творческие и созидательные способности.
- укрепят морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- наладят доброжелательные отношения со сверстниками;
- установят культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни, привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- научатся быть чистоплотными внешне и внутренне, терпеливыми, спокойными, весёлыми, не причиняющими вреда другим.

## 2. Содержание программы 2.1. Учебный план

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 год обучения |        |          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                               | Всего          | Теория | Практика |
| 1.       | Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с йогой. Диагностика физических данных                                                                                                                                                                      | 2              | 1      | 1        |
| 2.       | "Приветствие солнцу" - как основной комплекс упражнений в йоге: устранение сонливости; активизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; наполнение тела энергией; повышение эластичности мышц; массаж внутренних органов. Комплекс упражнений № 1 | 14             | 4      | 10       |
| 3.       | Комплекс упражнений № 2<br>Общеукрепляющий                                                                                                                                                                                                                    | 20             | 6      | 14       |
| 4.       | Комплекс упражнений № 3<br>"На растяжение всего тела"                                                                                                                                                                                                         | 16             | 4      | 12       |
| 5.       | Комплекс упражнений № 4<br>"На снятие стресса"                                                                                                                                                                                                                | 16             | 4      | 12       |
| 6.       | Комплекс упражнений № 5<br>Красивая осанка. Укрепление спины"                                                                                                                                                                                                 | 16             | 4      | 12       |
| 7.       | Комплекс упражнений № 6<br>"На снятие усталости"                                                                                                                                                                                                              | 16             | 4      | 12       |

|     |                                                                                                                                                     |            |           |            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 8.  | Комплекс упражнений № 7<br>"Путь воина" - твердость, устойчивость, умение принимать решение                                                         | 16         | 4         | 12         |
| 9.  | Комплекс упражнений № 8<br>"Сказочная йога" - универсальный комплекс упражнений для здоровья, названия которых встречаются в сказках.               | 16         | 4         | 12         |
| 10. | Комплекс упражнений № 9.<br>"Сказочная йога" - универсальный комплекс упражнений для здоровья, рассказанный в сюжете сказки.<br>Творческое задание. | 10         | 2         | 8          |
| 11. | Итоговое занятие                                                                                                                                    | 2          | -         | 2          |
|     | <b>Всего:</b>                                                                                                                                       | <b>144</b> | <b>37</b> | <b>107</b> |

## 2.2. Содержание учебного плана

### 1 год обучения

- Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с йогой:**

Знакомство. Беседа о йоге. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Знакомство с программой. Диагностика физических данных:

Построение. Разминка- ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест

на гибкость - наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров) Тест на

координацию движений- броски мяча об стену за 30 сек. (количество раз) Тест на силу-

отжимания от пола (количество раз).

- Комплекс Упражнений № 1 "Приветствие солнцу":**

Теория: Показ видео презентации о Практике "Приветствие солнцу", обсуждение важности данного комплекса для здоровья и применение ее каждый день перед школой. Практика - Упражнение

"Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения (настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание. поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Всадника", поза "Собаки мордой вниз», поза "Восемь точек", поза "Змеи", поза "Собаки мордой вниз", поза "Всадника", поза "Голова к ногам ", прогиб назад, поза "Молящегося". Повторить комплекс, но с другой ногой. Весь цикл упражнений повторить 2-3 раза.

Медитация " Звездочка"

### **Комплекс Упражнений № 2 "Общеукрепляющий":**

Дыхательные упражнения – «Солнечное и лунное дыхание».

Асаны: "Приветствие солнцу" - 1 подход, поза "Дерева", поза "Силы", поза "Золотой мост", поза "Весов", поза "Треугольника", поза "Воина", поза "Героя", поза "Героя лежа", наклон к ногам сидя, "Березка", поза "Плуга", лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение по 30-40 сек., поза "Лодки лицом вверх", поза "Лодки", поза "Лука", поза "Угла сидя», поза " Младенца", поза "Спящего".  
Медитация "Художник"

### **Комплекс Упражнений № 3 "На растяжение всего тела":**

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения-" Солнечное и лунное дыхание", асаны: поза «Горы", поза "Пальмы", поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", поза "Чемодана", поза "Танцовщицы", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".  
Медитация "Море"

### **Комплекс Упражнений № 4 "На снятие стресса":**

Упражнение "Внутренняя улыбка". Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции". Полное йоговское дыхание, асаны: Поза "Героя лицом вниз", наклон вперед из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах(«берёзка»), поза" плуга" (с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "Шавасана". Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.  
Медитация "Лес"

### **Комплекс Упражнений № 5 "Красивая осанка. Укрепление Спины".**

Вступительная беседа "Как сохранить и укрепить наше здоровье: зрение и осанка". Гимнастика для глаз -"Тратака", асаны: поза "Рыбы", поза "Плуга", поза "Колеса", поза "Саранчи", поза "Доски", поза "Кобры", поза «Героя с наклоном вперед", поза "Лука", "Берёзка», поза "Прямого угла", поза "Двойного угла", "Комплексная поза Змеи", поза "Планки", релаксация "Магический сон".  
Медитация "Ангелы"

### **Комплекс Упражнений № 6 "На снятие усталости"**

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ", поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II", стойка на голове, стойка на предплечьях (у стены), релаксация -поза "Шавасана".  
Медитация "Звездочка"

### **Комплекс Упражнений № 7:**

"Путь Воина". Упражнение "Внутренняя улыбка". Полное дыхание йогов. Асаны: поза "Горы", поза "Стула", поза "Воин-I", поза "Воин-II", поза "Воин- II смотрящий вперёд", поза "Воин, приветствующий Солнце", поза "Воин (с вытянутой стороной)", поза "Всадника", поза "Собака мордой вниз". Выполнить комплекс в обратном порядке, начиная с последнего упражнения.

Медитация "Художник"

### **Комплекс Упражнений № 8: "Сказочная йога".**

Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательное упражнение "Тыква", Асаны: "Ведьминская метла" (поза "Стула»), «Ведьминская шляпа» (поза "Треугольника"), поза "Паука", "Скрипучие ворота" (поза "Бруска"), "Летучий корабль" (поза "Ладьи»), "Русалочка", "Мост Тролля", (поза "Моста»), "Волшебный сон" (релаксация).

Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога- упражнений.

Творческое задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.

Медитация "Море"

### **Комплекс Упражнений № 9: "Сказочная йога"(творческое задание).**

Упражнение "Внутренняя улыбка". Асаны: "Приветствие солнцу" - 1 подход. Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога - упражнений. Творческое задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.

### **Итоговое занятие.** Открытое занятие для родителей.

Упражнение "Внутренняя улыбка". Асаны комплекс №1 "Приветствие солнцу". Асаны в парах: "Дерево", "Орла", "Ласточка", "Собака мордой вниз", "Лодка", поза "Спящего", "Коктейль", "Фламинго".

Игра 'Скульптура' Для повышения самооценки. Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети и взрослые разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего ребенка) скульптор лепит из 'глины' скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Подведение итогов.

### **Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы**

**Формами подведения итогов** обучения по данной программе являются выявление и фиксация педагогом на протяжении всего периода обучения положительной динамики развития учащихся по следующим критериям:

- правильное выполнение всех асан;
- самостоятельное отслеживание состояние своего организма;
- желание самостоятельно выполнять изученные асаны дома;
- улучшение характеристик всего организма;
- обретение детьми представления о здоровом образе жизни;
- эмоциональный настрой у детей и желание посещать занятия.

С целью определения уровня достижений учеников используется система диагностики результативности обучения. («Мониторинг оценивания результативности обучения»).

- Исходные данные отслеживаются и отмечаются на занятиях в начале учебного года, проводится тестирование на выносливость и гибкость.
- Итоговый контроль проводится в конце учебного года, заполнение формы «Мониторинг уровня усвоения дополнительной общеразвивающей программы».

#### **Критерии оценки достижений учащихся**

Для фиксации результатов обучения оформляется «Мониторинг уровня освоения общеразвивающей программы» на каждого учащегося с баллами (1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3- высокий уровень), позволяющий систематически наблюдать за успешностью обучения, выявлять слабые стороны в развитии воспитанников, своевременно их устранять и эффективно выстраивать последующие занятия.

### **РАЗДЕЛ 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)**

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса:**

- Просторное помещение
- Гимнастические коврики

### Список литературы:

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги; Пер. с англ. — М.: Альпина нонфикшн, 2010. — 494 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений – М.: Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
3. Бокатов А. Детская йога. – М.: «Ника-Центр», 2006 – 352 с.
4. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха – йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский дом «Нева», 2003 – 128 с.: ил.
5. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М.: Просвещение, 1993
6. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011. – 256 с.: ил.
7. Лесли Каминофф, Эйми Мэтьюз. Анатомия йоги. – М.: «Попурри», 2017 – 320 с.
8. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
9. Свами Сатьянанда Сарасвати. Йогическое образование для детей
10. Свами Шивананда. Йога-терапия. Пер. с англ. — К.: «София», 2000 — 256 с.







