

Аннотация к рабочей программе

ДОГ

на 2023-2024 учебный год

Название модуля	Тонизирующая гимнастика «Шалун»
Группа	ДОГ
Учебно-методический комплекс	Преимственность: программа по подготовке к школе детей 5-7 лет, Н.А.Федосова, Е.В.Коваленко, И.А.Дядюнова и др.; 2-е изд., М.: Просвещение, 2016 г. Методические рекомендации к программе «Преимственность»: пособие для педагогов, Н.А.Федосова, Т.В.Белова, В.А.Солнцева и др.; науч.рук. Н.А.Федосова. – М.: Просвещение, 2015. Ерёмина Р.А.«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников», Волгоград: «Учитель»
Место модуля в учебном плане	33 ч в год (1 час в неделю)
Составители	Минибаева О.С., воспитатель; Шарапова С.У., воспитатель.
Содержание модуля	Ритмическая гимнастика (6 ч) Лечебная физкультура (8 ч) Дыхательные упражнения (6 ч) Точечный массаж (6 ч) Психокоррекция (7 ч) 1.Ритмическая гимнастика (аэробика) – (6 часов) помогает дошкольникам быть подтянутыми, ловкими в движениях, естественными и раскованными в общении. Занятия аэробикой позволяют выработать у детей уверенность в себе, улучшить походку, развить гибкость, научить красиво танцевать. Ребёнок учится владеть своим телом, передавая в движении ритм любой музыки, получает возможность решить многие другие проблемы, не последнее место в которых занимает здоровье. Эта форма физкультуры стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На таких занятиях происходит повышенное потребление кислорода. Систематические занятия аэробикой служат защитой от сердечных заболеваний, увеличивают жизненную ёмкость лёгких, укрепляют костно-мышечную систему, улучшают физическую и интеллектуальную работоспособность, формируют важные музыкально-ритмические умения и навыки. 2.Лечебная физкультура – (8 часов) представляет собой ряд упражнений с общим физическим воздействием: ходьба, бег, приседание, прыжки, подскоки и др. При подборе общеукрепляющих упражнений используются корректирующие упражнения, предупреждающие и исправляющие деформации позвоночника и грудной клетки, а также обеспечивающие профилактику плоскостопия. 3. Дыхательные упражнения – (8 часов) выполняются в виде имитационных (подражательных) движений. Их задача – постановка правильного дыхания и тренировка выдоха: глубокий вдох, медленный выдох (при вдохе – живот надуть, при выдохе –

	<p>втянуть), короткие выдохи, задержка дыхания. Игры «Трубач», «Каша кипит», «Летят мячи», «Лыжник», «Гуси летят», «Нырятьщики» и др.</p> <p>4. Точечный массаж – (6 часов).</p> <p>Метод точечного массажа заключается в воздействии на точки акупунктуры пальцами. В дошкольном возрасте его можно применять для профилактики простудных заболеваний. Точечный массаж сводится к механическому раздражению небольших участков (2-10 мм) поверхности кожи, которые названы биологически активными точками, так как в них размещается большое количество нервных окончаний: это точки у начала бровных дуг, около крыльев носа, околоушных раковин, в области козелка, перед входом в ушную раковину, в середине подбородка, ямочка у ключиц, между большим и указательным пальцами на тыльной стороне ладони. Кожный покров находится в непосредственном соприкосновении с внешней средой и является важнейшим органом тела, который активно участвует в жизнедеятельности организма. Дети кончиками указательных пальцев одновременно с небольшим нажимом делают круговые движения 1, 2, 3- по часовой стрелке, 1, 2, 3- против часовой стрелки. В общей сложности одна точка массируется 9 раз. В работе с дошкольниками применяется простейший вариант массажа, не приносящий вреда ребёнку, т.к. в нём задействованы точки, которые трудно перепутать.</p> <p>5. Психокоррекция - (7 часов) применяется в конце тонизирующей гимнастики. Этот метод очень прост и эффективен. Во-первых, организм ребёнка восстанавливается после напряженной физической работы, снимается усталость, успокаивается нервная система, расслабляются мышцы рук, ног, спины, лица и всех внутренних органов.</p> <p>При психокоррекции ребёнок лежит на полу на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги прямые, чуть раздвинуты в стороны, глаза закрыты. Упражнение сопровождается спокойной мелодичной музыкой (2-3 мин. релаксация). Посторонние звуки и шумы должны быть исключены, чтобы ничто не отвлекало ребёнка. Ребёнок может пофантазировать во время расслабления и после занятия рассказать о своей фантазии. Эта часть занятия направлена главным образом на восстановление психики дошкольника.</p>
<p>Результаты освоения модуля</p>	<p>Личностными результатами освоения программы по тонизирующей гимнастике являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину; российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, не создавать конфликтов и

	<p>находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p><i>Метапредметными</i> результатами освоения учебного предмета являются следующие УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; -принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -осознавать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определять общую цель и пути её достижения; -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <p><i>Предметными</i> результатами освоения воспитанниками содержания программы являются следующие УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование первоначальных представлений о значении тонизирующей гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о тонизирующей гимнастике и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
--	--

	<ul style="list-style-type: none">-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);-слышать ритмический рисунок мелодии; осознавать средства музыкальной выразительности;-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий;-выполнять упражнения для укрепления пресса, лёжа на спине, с подниманием головы, туловища, ног, сгибание и разгибание рук на полу, сидя в упоре, лёжа на животе, спине, на коленях и на руках, пользуясь дыхательными навыками;-овладевать навыком правильной походки: держать спину прямо, голову не опускать, лопатки отведены назад, грудная клетка чуть вперед;-расслаблять мышцы, лёжа на спине;-самостоятельно двигаться под музыку, придумывать упражнения, танцевальные движения.
--	---