

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по модулю ТОНИЗИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА «ШАЛУН»
для ДОГ

Составители:
Минибаева О.С.,
воспитатель;
Шарапова С.У.
воспитатель

Рабочая программа по модулю «Тонизирующая гимнастика «Шалун» соотнесена с Основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «СОШ №6» на 2023-2024 учебный год, утверждённой приказом директора от 31.08.2023 № 614, построенная на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

При разработке рабочей программы были использованы следующие нормативные документы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребёнка (1989);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155; зарегистрированный в Министерстве образования и науки РФ 14.11.2013, регистрационный № 30384.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028)

Модуль «Тонизирующая гимнастика» помогает не только решить оздоровительные и физические задачи, но и обогащает занятия физкультурой, делая их насыщенными и интересными.

Программа реализует задачи по подготовке детей к обучению в школе, осуществляя преемственность между дошкольным и начальным общим образованием, целью которой становится успешная адаптация детей дошкольного возраста к новым образовательным условиям и создание условий комфортного перехода с одной образовательной ступени на другую.

На изучение модуля «Тонизирующая гимнастика «Шалун» в дошкольной образовательной группе – 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Планируемые результаты освоения модуля

Личностные результаты:

- 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого имеет свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- 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, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- 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);
- формирование умения слышать ритмический рисунок мелодии; осознавать средства музыкальной выразительности;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- представлять физическую и танцевальную культуру как средство укрепления здоровья, физического и пластического развития человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- понимание бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в местах проведения занятий;
- 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;
- овладение навыком правильной походки: держать спину прямо, голову не опускать, лопатки отведены назад, грудная клетка чуть вперед;
- самостоятельно двигаться под музыку, придумывать упражнения, танцевальные движения.

Содержание модуля

№	Раздел / тема
1	Ритмическая гимнастика (аэробика) (6 часов)

	Музыкально-ритмическая композиция «Мы сперва пойдём налево...» Музыкально-ритмическая композиция «Потанцуй со мной, дружок» Музыкально-ритмическая композиция «Пяточка - носочек» Музыкально-ритмическая композиция «Вперед четыре шага...» Музыкально-ритмическая композиция «Танец маленьких утят» Танец «Вальс»
2	Лечебная физкультура (8 часов) Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника. Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия: «Ходьба змейкой», «Пройди, не ошибись», «Резвый мешочек» Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки. Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки. Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия. Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия. Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки
3	Дыхательные упражнения (6 часов) Дыхательные упражнения. «Каша кипит», «Лыжник», «Соня», «Плакса» и др. Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения: «Большой и маленький», «Паровоз», «Гуси», «Дровосек» Дыхательные упражнения «Сердитый ёжик», «Трубач», «Часы» Дыхательные упражнения Дыхательные упражнения
4	Точечный массаж (6 часов) Точечный массаж для профилактики ОРВИ. Точечный массаж для профилактики ОРВИ. Точечный массаж для профилактики ОРВИ Точечный массаж для профилактики ОРВИ. Точечный массаж для профилактики ОРВИ. Точечный массаж для профилактики ОРВИ.
5	Психокоррекция (7 часов) Психокоррекционные игры «Будь внимательным», «Слушай хлопки» Психокоррекционные игры «Зеркало», «Подарок» Психокоррекционные игры «Повтори за мной», «Запомни своё место» Психокоррекционные игры «Иголочка и ниточка», «Замри» Психокоррекционные игры. Игры «Гроза», «Слушаем тишину». Психокоррекционные игры «Чаша доброты», «Поделись своим теплом» Психокоррекционные игры «Четыре стихии»

Тематическое планирование
по модулю Тонизирующая гимнастика «Шалун»
для ДОГ
2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю - 1ч

Количество часов в год -33ч

№	Тема занятия	Запланировано		Фактически проведено	
		Кол-во часов	Дата проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1	Музыкально-ритмическая композиция «Мы сперва пойдём налево...»	1	07.09		
2	Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника.	1	14.09		
3	Дыхательные упражнения. «Каша кипит», «Лыжник», «Соня», «Плакса» и др.	1	21.09		
4	Психокоррекционные игры «Будь внимательным», «Слушай хлопки»	1	28.09		
5	Музыкально-ритмическая композиция «Потанцуй со мной, дружок»	1	05.10		
6	Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия: «Ходьба змейкой», «Пройди, не ошибись», «Резвый мешочек»	1	12.10		
7	Точечный массаж для профилактики ОРВИ.	1	19.10		
8	Психокоррекционные игры «Зеркало», «Подарок»	1	26.10		
9	Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки.	1	09.11		
10	Дыхательные упражнения.	1	16.11		
11	Точечный массаж для профилактики ОРВИ.	1	23.11		
12	Психокоррекционные игры «Повтори за мной», «Запомни своё место»	1	30.11		
13	Музыкально-ритмическая композиция «Пяточка - носочек»	1	07.12		
14	Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия	1	14.12		
15	Дыхательные упражнения: «Большой и маленький», «Паровоз», «Гуси», «Дровосек»	1	21.12		
16	Точечный массаж для профилактики ОРВИ	1	28.12		
17	Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки.	1	11.01		
18	Психокоррекционные игры «Иголочка и ниточка», «Замри»	1	18.01		
19	Дыхательные упражнения «Сердитый ёжик», «Трубач», «Часы»	1	25.01		
20	Точечный массаж для профилактики ОРВИ.	1	01.02		
21	Музыкально-ритмическая композиция «Вперед четыре шага...»	1	08.02		
22	Лечебная физкультура. Профилактика	1	15.02		

	плоскостопия.				
23	Лечебная физкультура. Профилактика плоскостопия.	1	29.02		
24	Дыхательные упражнения	1	07.03		
25	Точечный массаж для профилактики ОРВИ.	1	14.03		
26	Дыхательные упражнения	1	21.03		
27	Точечный массаж для профилактики ОРВИ.	1	04.04		
28	Психокоррекционные игры. Игры «Гроза», «Слушаем тишину».	1	11.04		
29	Лечебная физкультура. Профилактика нарушений осанки.	1	18.04		
30	Психокоррекционные игры «Чаша доброты», «Поделись своим теплом», «Подарок».	1	25.04		
31	Музыкально-ритмическая композиция «Танец маленьких утят».	1	16.05		
32	Танец «Вальс».	1	21.05		
33	Психокоррекционные игры «Четыре стихии».	1	23.05		