ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ №18
_____ М.И.Кошкина
Приказ № 166/Д/1
« 31 » августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
для дошкольников « Тренажёры ТИСа»
Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Автор-составитель:
Руководитель студии
Калашникова Ольга Леонидовна

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

Раздел 1. Целевой.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты.....	5

Раздел 2. Содержательный

2.1. Содержание общеразвивающей деятельности.....	6
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Учебно- тематический план.....	8
2.4. Описание способов и методов реализации программы.....	24

Раздел 3. Организационный

3.1. Оснащение методическими материалами и средствами обучения.....	27
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	27
3.3. Список литературы.....	30

Приложение.....	31
------------------------	-----------

Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни.

Качественный анализ состояния здоровья дошкольников обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, склонность к частым простудным заболеваниям.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Программа «ТИСА» - **Тренажерно-информационная система**-направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА» поддерживают на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, координаторов, катодных и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов(ММПБКП).

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий (ТИСа, фитбол-гимнастика). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении (элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди дошкольников заболеваний.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи

- ✓ познакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ сформировать навык правильной осанки;
- ✓ изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
- ✓ познакомить с основным приемам само - массажа.

Воспитательные задачи

- ✓ воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
- ✓ воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки

Развивающие задачи:

- ✓ развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- ✓ способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- ✓ развивать интерес к физической культуре и спорту.

Основные принципы внедрения и реализации спортивно-оздоровительной технологии «ТИСА» в образовательном учреждении:

- ✓ комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;

- ✓ обучение участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- ✓ использование простых и доступных технологий.

Условия реализации программы:

Принимаются все желающие дети в одновозрастные группы. Возраст детей, участвующих в реализации программы, 5-7 лет.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами являются: практические подгрупповые занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мячи, тренажерно-информационная система «ТИСА», оборудованная в спортзале.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 - 30 минут.

Наполняемость групп – 5- 12 человек.

1.3. Планируемые результаты

Завершив обучение, по данной программе, воспитанники будут **знать:** способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, самомассажу; комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата – осанки и стоп, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

Учащиеся будут **уметь:** применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Подведение итогов реализации: осуществляется проведением мониторинга на занятии с использованием контрольных тестов, проводимых **2 раза в год**- определение гибкости позвоночника, силу мышц плечевого пояса, определением статического равновесия.

Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание общеразвивающей деятельности

№ п\п	Содержание учебной программы	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	3
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины; 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; укрепление мышц поясничной области	2
4.	Фитбол - коррекция	3
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2
6.	Развитие эластичности мышц туловища	2
7.	Упражнения для развития функций равновесия	2
8.	Развитие координаций движений	2
9.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	1
10.	Профилактика плоскостопия	3
11.	Развитие мелкой моторики	1
12.	Развитие крупной моторики	1
13.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
14.	Проведение контрольных мероприятий: педагогический контроль	2

2.2. Учебный план.

Группы	Продолжительность одного занятия	Количество образовательных занятий в неделю	Количество образовательных занятий в месяц	Количество образовательных занятий за учебный период
			всего	всего
Старшая группа	30 мин.	2	8	56
Подготовительная к школе группа	30 мин.	2	8	56

2.3. Учебно- тематический план занятий по программе «ТИСА»

Месяц	№ занятия	Содержание
октябрь	Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании оборудования. Проведение контрольных мероприятий: педагогический контроль.
	Занятие №2	<p>Вводная часть : Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени)</p> <p>Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с использованием фитболов:</i> «Тик-так», «Ветер дует», «Катились колеса», «Поглядите боком..» , «По ровненькой дорожке».</p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p>1.Виброскамейка - упражнение «Холодная вода» (4-5 раз) -упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднятие и опускание ног. (7-8 раз)</p> <p>2.Горка - «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз)</p> <p>3.Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №3	Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)

		<p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз) - упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз) 2. Вибродорожка - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз) 3. Лестница гимнастическая - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом. Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №4		<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Наклонная доска (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за поручни. «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (6-7 раз повторить 3 раза) 2. Вибродорожка 1 - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки.</p>

		<p>Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3. Виброскамейка - лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднятие ног (ноги в коленях не сгибать), (6-7 раз повторить 3 раза)</p> <p>4. Вибродорожка 2 - ходьба с высоким подниманием коленей по дорожке «Вперед-назад» (коленями касаться мячиков на веревке)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
ноябрь	Занятие №5	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Горка - «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз)</p> <p>2. Гимнастическая стенка - «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>3. Вибродорожка 2 - ходьба с высоким подниманием коленей, спина прямая) по дорожке «Вперед-назад» (коленями касаться мячиков на веревке) повторить 2 раза - стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №6	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным</p>

		<p>шагом)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Виброскамейка. Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</p> <p>2. Вибродорожка 2 - Стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>3. Гимнастическая стенка - «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 р)</p> <p>4. Круглый модуль - Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №7		<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба выпадами)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Вибродорожка 1 - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p>

		<p>2. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>3. Виброскамейка - ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке «Вперед-назад» (коленями касаться мячиков на веревке) Упражнение выполнять с поворотом.(4 раза)</p> <p>4.Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №8	<p>Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешней стороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег)</p> <p>Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с гимнастической палкой</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Гимнастическая стенка - «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза)</p> <p>2. Виброскамейка - упражнение «каракатица» с опорой на ступни и ладони, выполнить прыжок, ноги врозь, скамейка между ног; поочередно поднять ноги на скамейку, продвигаясь вперед (4 раза)</p> <p>3.Вибродорожка 1 - ходьба по дорожке окутывая ступню (вперед-назад) (4-5 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
декабрь	Занятие №9	Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального

		<p>сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Виброскамейка. Лежа на спине, хват руками за веревки, выполнять упражнение «Велосипед» (повторить 4 раза)</p> <p>2. Вибродорожка 1 «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3. Лестница - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом.</p> <p>4. Круглый модуль - Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №10		<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба выпадами)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Наклонная доска- «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину</p>

		<p>с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>2. Вибродорожка 1 - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой(стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз). - Ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. Выполнить 4 раза</p> <p>Заключительная часть: Упражнения с использованием корригирующего коврика.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
Занятие №11		<p>Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p>Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с использованием фитболов</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Виброскамейка. Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</p> <p>2. Вибродорожка 2 - Стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>3. Гимнастическая стенка - «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 р)</p> <p>4. Круглый модуль - Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической</p>

		стенки. Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения
	Занятие №12	Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1.Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз) -упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднятие и опускание ног. (7-8 раз) 2.Вибродорожка - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз) 3. Лестница гимнастическая - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом. Заключительная часть: Упражнения в сухом бассейне, упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения
январь	Занятие №13	Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами) Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i>

		<p>1. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>2. Вибродорожка 2 - Ходьба по вибро дорожке высоко поднимая колени (колени прижимать к груди руками, спина прямая) 3-4 раза.</p> <p>3. Вибро дорожка 1 - Ходьба по дорожке «окутывая ступню» туда-обратно. 3-4 раза.</p> <p>4. Стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №14		<p>Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным» шагом)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием гимнастической палки</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Виброскамейка. Лежа на спине, хват руками за веревки, выполнять упражнение «Велосипед» (повторить 4 раза)</p> <p>2. Вибродорожка 1 «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3. Лестница - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом.</p> <p>4. Круглый модуль - Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической</p>

		стенки. Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения
февраль	Занятие №15	Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов:</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Виброскамейка - упражнение «Холодная вода» (4-5 раз) -упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднятие и опускание ног. (7-8 раз) 2. Горка- «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз) 3. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз) Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения
	Занятие №16	Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешней стороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег) Основная часть: <i>Упражнения с гимнастической палкой</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i> 1. Гимнастическая стенка - «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой

	<p>опорной ногой (повтор 4 раза)</p> <p>2. Виброскамейка - упражнение «каракатица» с опорой на ступни и ладони, выполнить прыжок, ноги врозь, скамейка между ног; поочередно поднять ноги на скамейку, продвигаясь вперед (4 раза)</p> <p>3. Вибродорожка 1 - ходьба по дорожке окутывая ступню (вперед-назад) (4-5 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №17	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба выпадами)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Наклонная доска- «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>2. Вибродорожка 1 - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой(стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз). - Ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. Выполнить 4 раза</p> <p>Заключительная часть: Упражнения с использованием корректирующего коврика. Дыхательные упражнения</p>
Занятие №18	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p>

		<p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз) - упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз) 2. Вибродорожка - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз) 3. Лестница гимнастическая - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом. Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
март	Занятие №19	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба гусиным шагом) Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Гимнастическая стенка - «Вис на руках» 1-5 выполнять вис на прямых руках, 6-8 отдых (повтор 3 раза) 2. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p>

	<p>3. Виброскамейка - ходьба «по –медвежьи» с опорой на ступни и ладони (4-5 раз)</p> <p>4. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
Занятие №20	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p>Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с использованием фитболов</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p>1. Виброскамейка. Подтягиваясь руками проползти по скамейке (4 раза)</p> <p>2. Виброскамейка. Ходьба по скамейке - упражнение «Холодная вода». Посередине скамейки лежит модуль, встать на модуль 1-5 (спина прямая, руки в стороны), продолжить упражнение «Холодная вода» до конца скамейки (повторить 3 раза)</p> <p>3. Горка «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз)</p> <p>4. Наклонная доска. И.п. лежа на спине, хват руками за перекладину с двух сторон. Упражнение «Велосипед» (7-8 раз) (движения ногами вперед-назад, носок тянем, колени не разводите)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>
Занятие №21	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени)</p> <p>Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с использованием массажных мячиков:</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p>

		<p>1. Виброскамейка - упражнение «Холодная вода» (4-5 раз) -упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднятие и опускание ног. (7-8 раз)</p> <p>2. Горка- «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз)</p> <p>3. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №22	<p>Вводная часть: Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием фитболов</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p>1. Виброскамейка. Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</p> <p>2. Вибродорожка 2 - Стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>3. Гимнастическая стенка - «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 р)</p> <p>4. Круглый модуль - Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия.</p>

		Дыхательные упражнения
апрель	Занятие №23	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием гимнастической палки</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i> 1. Виброскамейка - упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз) - упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз) 2. Вибродорожка - «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз) 3. Лестница гимнастическая - «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить 4-5 раз с интервалом. Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №24	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами)</p> <p>Основная часть: <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i> 1 Виброскамейка-упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги</p>

		<p>согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз)</p> <p>Виброскамейка- ходьба «по –медвежьи» с опорой на ступни и ладони (4-5 раз)</p> <p>2.Вибродорожка 1- «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз)</p> <p>3.Вибродорожка 2 - стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №25	<p>Вводная часть: Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)Основная часть:</p> <p><i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p>1. Наклонная доска - «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз)</p> <p>2. Вибродорожка 2 - Ходьба по вибро дорожке высоко поднимая колени (колени прижимать к груди руками, спина прямая) 3-4 раза.</p> <p>3. Вибро дорожка 1 - Ходьба по дорожке «окутывая ступню» туда-обратно. 3-4 раза.</p> <p>4. Стоя на мячах (веревку держать руками). Надавливать на мячи сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p>Заключительная часть: Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения</p>
	Занятие №26	<p>Заключительное занятие: Проведение контрольных мероприятий: педагогический контроль.</p>

2.4 Способы и методы реализации программы

Групповые занятия строятся следующим образом:

Вводная часть: организационный момент, техника безопасности на тренажерах, корригирующая гимнастика.

Основная часть: комплекс ОРУ с использованием массажных мячей, фитбол-мячей; упражнения на тренажерах «ТИСА»

Заключительная часть: упражнения, направленные на профилактику плоскостопия; дыхательные упражнения; релаксация

Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке с различным положением рук, наклонной поверхности, Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корригирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП.

Упражнения для укрепления осанки

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБКП.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

Дыхательные специальные упражнения

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катоактина с ММПБКП.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

Раздел 3. Организационный

3.1. Оснащение методическими материалами и средствами обучения

Тренажерно – информационная система «ТИСА» для гармоничного развития детей дошкольного возраста .

Разработчик тренажерно – информационной система «ТИСА»: проф., д.т.н.
Д.П.Рыбаков

Физическая культура в детском саду. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012г.
Пензулаева Л.И.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.:МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2013г. Пензулаева Л.И.

3.2. Организация развивающей предметно –пространственной среды

1. Универсальный многофункциональный тренажер с ММП и БКП(Предназначен для выполнения развивающих и корректирующих упражнений на фоне модуляции мягких природных колебаний, оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека. Тренажер обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса. Способствует снятию болевого синдрома. Позволяет выполнять ударные движения по подвесным мячам ногами, руками, на разной высоте, в положении сидя и стоя. С помощью каната ребенок может поднимать туловище без напряжения поясничного отдела позвоночника.)

2. Горка корректирующая с ММП и БКП

(Предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.)

3. Жесткий модуль (виброскамейка) с ММП и БКП

(Предназначен для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает воздействие на ЦНС и вегетативную систему, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения).

4. Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП(Предназначен для выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется для нормализации мышечного тонуса, энурезах, логопедических нарушениях.)

5. Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизма

Предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, создания предпосылок, предотвращающих травматизм, для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии, посттравматических контрактурах, после переломов.

6. Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ

Предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо- влево, вперед-назад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.

7. Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП

Используется на полу, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

8. Катоактин с ММПК.

Предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела, выполняются вращения валиков стопами или ладонями одновременно и попеременно. Также выполняются поглаживающие движения катоактином по зонам спины, рук, ноги, вдоль позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов.

9.Музыкальный центр

10. Аудио записи музыкальных произведений

11.Гимнастические коврики

12.Гимнастические скамейки

13.Атрибуты для упражнений (массажные мячики, фитболы)

3.3. Список литературы

1. Авилова С. А., Калинина Т. В.. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – Педагогическое общество России, 2007 г.
3. Зайцев Г. К., Зайцев А. К.. Твоё здоровье. Укрепление организма.. – Издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2008 г.
4. Маханёва М. Д.. Здоровый ребёнок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – М. : АРКТИ, 2005 г.
5. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
6. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
7. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В.. К здоровью через движения: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2011 г.
8. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Диагностическая карта

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Гибкость	Равновесие	Координация	Сила
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

«Н»- низкий уровень

«С» - средний уровень

«В» - высокий уровень