

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 56 комбинированного типа Колпинского
района Санкт-Петербурга

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Утверждена
Приказом заведующего ГБДОУ № 56
№ 32-0 от 31.08.2023

**Рабочая программа дополнительного образования по физическому
развитию детей 3-7 лет «Здоровый малыш» с использованием
тренажерно-информационной системы ТИСА**

составила: Авдеева Елена Владимировна
(инструктор по физической культуре)

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет
 - 1.3. Список детей по подгруппам
 - 1.4. Целевые ориентиры
2. Организационный раздел
 - 2.1. Распределение учебного материала по часам на учебный год
3. Содержательный раздел
 - 3.1. Программа коррегирующей гимнастики для детей 3-7 лет
4. Список литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

По современным данным физического состояния детей можно отметить, что всё больше становится детей с ослабленным здоровьем, хроническими заболеваниями, с нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата. По данным медицинской статистики нарушение функций опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, плоскостопие и др.) выявляются у 90% населения России в возрасте от 5 до 50 лет.

Программа кружка «Здоровый малыш» с использованием тренажерно - информационной системы «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных

механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д.

Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни детей посредством освоения основ содержания программы корректирующей гимнастики, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемые в процессе реализации данной программы с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»:

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать задачи профилактики предотвращения травматизма детей:

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;

- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Основные задачи

Оздоровительные задачи

Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Образовательные задачи

Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: гибкости, координации движений, выразительности движений, чувства динамического равновесия. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи

Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств,. Повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

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 всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- использование простых и доступных технологий с максимальным охватом всех учащихся;
- формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

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, катоактинов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с

образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью по 25 минут.

Одно из них проводится на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, прыжки через короткую и длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных

положений и построений, бросание и ловлю мяча одной рукой, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям, особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Инструктор уделяет вниманию качества выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности, необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.3. Целевые ориентиры

- знает понятие «правильная осанка»;
- знает названия частей тела
- знает правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
- умеет сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- умеет самостоятельно выполнять коррегирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног;
- умеет самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью

Организационно – методические рекомендации

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель 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 для решения задач оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, коррегирующих и укрепляющих упражнений, применение специального

оборудования: массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол, и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в спортзале.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал программы корригирующей гимнастики разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий по корригирующей гимнастики учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа корригирующей гимнастики по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий рассчитанных **на 1 год**, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия у **детей 3-7 лет**.

Корригирующая гимнастика должна проводиться систематически **не реже 2 раз в неделю по 20-30 мин для детей 5-7 и 15 мин для детей 3-4 лет** с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Состав группы 4-6 человек и индивидуальные занятия.

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности.

Формы контроля

Для определения эффективности занятий по корригирующей гимнастике необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяет оценить контрольные тесты, проводимые **2 раза в год** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал детского сада проводит периодический контроль коррекции осанки воспитанников – **2 раза в год**.

**2. Организационный раздел Распределение
учебного материала по часам на учебный год**

№ п/п	Содержание учебной программы	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	8	8	8
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; • укрепление мышц поясничной области	9 4 4 2	7 4 5 4	7 2 5 2
4.	Фитбол - коррекция	8	8	8
5.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	1	2	2
6.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	2	2
7.	Развитие эластичности мышц туловища (игровой стретчинг)	1	2	2
8.	Упражнения для развития функций равновесия	2	-	-
9.	Развитие координаций движений	4	5	5
10.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	2	4
11.	Профилактика плоскостопия	6	5	6
12.	Развитие мелкой моторики	4	2	2
13.	Развитие крупной моторики	2	2	2
14.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	2	3
15	Подвижные игры	В процессе занятий	В процессе занятий	В проц. занятий
16.	Проведение контрольных мероприятий: • медицинская диагностика • педагогический контроль	4	4	4
17.	Всего часов за год:	64	64	64

Содержательный раздел
Программа коррегирующей гимнастики
для детей 3-7 лет

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

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки коррегирующей 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, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

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

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

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

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Упражнения на фитнес-мяче, стретчинг, шейпинг под музыку.

Подвижные игры

Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

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

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.