

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №32 комбинированного вида  
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
протокол  
от «28» августа 2020 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО:



**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа дополнительного  
образования  
«Крепыш»  
для детей 4 -7 лет**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Смирнова Е.Е.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сейчас в дошкольном образовании идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения. Программа «Крепыш» 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.

Дошкольники 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 дошкольного возраста особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в профилактических целях, для сохранения и укрепления здоровья.

**Направленность:** спортивно-оздоровительная.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей. 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. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких. Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении.

Двигательные упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА» поддерживают на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Актуальность** программы заключается в том, что ранняя стадия развития ребенка во многом определяют состояние его физического и психического здоровья. В настоящее время главной задачей является сохранение, укрепление здоровья дошкольников как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность детей, что позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Треножёрно-информационная система «Тиса» обеспечивает высокую эффективность в процессе занятий. Развитие и поддержание специальных навыков и качеств: быстроты, силу, выносливость, ловкость, гибкость, расслабление, координацию управлением движения. Система обеспечивает профилактику простудных заболеваний, травматизма опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, нарушения и дефекты осанки, функциональной недостаточности стоп. Треножёрно-информационная система «Тиса» предназначена для нормализации работы всех функциональных систем человека.

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

### **Основные задачи программы:**

#### **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 повышение жизнедеятельности организма.

#### **Образовательные задачи**

Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силу, выносливость, ловкость, гибкости, координации движений. Повышение умственной и физической работоспособности.

#### **Воспитательные задачи**

Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки. Повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

### **Отличительные особенности:**

- Комплексное воздействие устройств с модуляцией мягких природных и биологических колебаний, а также мотивированных игр на различные функциональные системы человека позволяет эффективно проводить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, заболевания органов дыхания, нарушения и дефекты осанки, функциональной недостаточности стоп, создавая предпосылки для нормализации нарушенного ритма физиологических и биохимических процессов.

-Предложенный тематический план позволяет учитывать различную степень подготовленности детей, индивидуальные способности.

- При планировании и проведении занятий учтены особенности организма детей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

-Данная программа интегрируется с образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательной, речевой, художественно-эстетической.

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

Возраст детей в группах от 4 до 7 лет

Данная программа рассчитана на 1год

#### **Формы организации занятий:**

- инструктаж упражнений,
- показ упражнений
- контроль выполнения упражнений.
- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- показательные занятия

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 20-25 -30 минут**, в соответствии с возрастом детей

#### **Состав группы 5-8 человек.**

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности детей и функционального исследования по заключению врача, оформляется приказом заведующего ГБДОУ.

## **Предполагаемые результаты обучения:**

### **Занимающиеся должны знать и уметь:**

- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног
- уметь участвовать в подвижных играх с профилактической направленностью.

### **Способы определения результативности программы**

Для определения эффективности занятий используются мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдении, которое проходит в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками.

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

Динамику развития физических качеств воспитанников позволяет оценить контрольные тесты, проводимые **2 раза в год** (в начале и в конце курса):

- определение гибкости позвоночника,
- силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления воспитывающихся помогает определить медицинский контроль

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений;
- открытых мероприятий

### 3. Учебно-тематический план

№ п,п	Содержание программы	часы
1.	Основа знаний и умений	6
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	8
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"><li>• укрепление мышц спины;</li><li>• укрепление боковых мышц туловища;</li><li>• укрепление мышц брюшного пресса;</li><li>• укрепление мышц поясничной области</li></ul>	9 4 4 2
4.	Упражнения для развития функций равновесия	8
5.	Развитие координаций движений	4
6.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
7.	Профилактика плоскостопия	6
8.	Развитие мелкой моторики	4
9.	Развитие крупной моторики	2
10.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
11.	Подвижные игры	В процессе занятия
12.	Проведение контрольных мероприятий: • педагогический контроль	3
13.	Всего часов за год:	64

#### 4. Содержание программы

Тема №1: “Вводное занятие” (2 часа).

Теория: Знакомство с ТИСа. Техника безопасности и правила поведения в зале, правила обращения с оборудованием. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Тема №2: “Осанка” (12 часов).

Теория: Беседы “Красивая осанка”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, на носках. 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, 5 гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБ.

Подвижные игры.

Тема №3: “Плоскостопие” (6 часов).

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног.

Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках, на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по 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, 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 Като актины с ММПБКП.

Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка».

Тема №4: “Я сильный, ловкий, выносливый” (4 часа).

Теория: “Физические качества:» ловкость, выносливость, координация движений и функций равновесия»

Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки.

Прыжки через скакалку.

Подбрасывание мяча одной и двумя руками.

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

. 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.

Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля.

Подвижные игры , “Третий лишний”, “День и Ночь”.

Тема №5: “Пальчиковая гимнастика”. (2 часа)

Теория : Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.

Практическая работа: 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.

Тема № 6: “ Улучшаем ориентировку в пространстве” (4 часа).

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: 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.

Игры средней подвижности.

Тема № 7: “Учимся расслабляться”(4 часа).

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений.

Ритмическая гимнастика под музыку.

Игры малой подвижности “Запретное движение”.

Тема № 8: “Школа мяча” (4 часа).

Теория: Техника работы мячами разного диаметра.

Практическая работа: Броски. Ловля. Передача мяча.

Комплексы упражнений с малыми и средними мячами.

Метание в цель.

Игры и эстафеты с мячами.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП.

Тема №9: “Итоговое занятие” (2 часа).

Теория: подвижно-дидактическая игра “Физкульт-лото”. Объяснение правил игры.

Практическая работа: Игра: “Физкульт-лото”. Повторение и закрепление комплексов упражнений.

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

### **5.Методическое обеспечение программы:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей данного возраста.

### **6. Литература и наглядные пособия**

(плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в просторном, светлом зале, оснащенном спортивным оборудованием и инвентарем, тренажерами ТИСа.



Для занятий необходим магнитофон и диски с записью музыкальных произведений.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
2. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
3. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
4. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
5. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.