

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 86
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:
Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом № 61-ОД от 31.08.2023г.
Заведующий ГБДОУ детским садом № 86
Невского района Санкт-Петербурга
Сливарь О.В.



Технология
Физическое развитие детей 5-7 лет
Современные оздоровительно- профилактические технологии с
использованием тренажерно-информационной системы «ТИСа»

Разработчик:
Инструктор по физическому
воспитанию

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Практическая значимость	2
Цель	2
Практическое применение тренажерно-информационной системы ТИСа в д\саду	3
Противопоказания	4
Организационно-методические рекомендации	5
Формы контроля	5
Описание оборудования	6-9
Перспективное планирование	10
Программное содержание	11-12
Планирование физкультурно-оздоровительных занятий	13-22
Работа с родителями	23
Список литературы	24
Приложение	
Картотека подвижных игр	25-30
Картотека общеразвивающих упражнений	31-35

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий, и как следствие, снижение мышечного тонуса, и общая слабость мышц, неспособная удерживать осанку в правильном положении. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного эффекта, а проводимые в игровой форме занятия становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата. Учитывая требования времен, в нашем образовательном учреждении, мы разработали оздоровительную программу с использованием **тренажерно-информационной системы ТИСа**, что позволяет воспитанникам сохранять и укреплять здоровье, оставаться бодрыми и энергичными в течении всего дня, а также с легкостью переносить нагрузки.

Практическая значимость технологии

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

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.

Цель

Всестороннее, физическое развитие дошкольников, укрепление и сохранение их здоровья, формирование здорового образа жизни мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В соответствии с данной целью формируется комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных, решаемых в процессе проведения оздоровительных занятий с использованием **тренажерно-информационной системы «ТИСа»**.

ТИСа- уникальный тренажерный комплекс, разработанный замечательным врачом, спортсменом, учителем, профессором, Д.Т.Н. Дмитрием Петровичем Рыбаковым и обладает широким спектром воздействия:

- Способствует правильному развитию всех систем организма.
- Применяется в любых возрастных группах.
- Доступен для детей с любым уровнем физической подготовленности.
- Исправляет дефекты осанки и корректирует опорно-двигательный аппарат.
- Улучшает работу анализаторов.

- Совершенствует навыки, предотвращающие травматизм
- Позволяет организовывать увлекательные игры, эстафеты, комплексно воздействуя на все системы организма.

Практическое применение тренажерно-информационной системы «ТИСа» в детском саду:

- Обеспечивает индивидуальный подход в процессе гармоничного развития ребенка.
- Улучшает психофизиологические функции.
- Нагружает все основные скелетные мышцы, корректирует осанку создавая условия для правильного расположения внутренних органов и согласованной работы всех систем организма ребенка.
- Формирует двигательные навыки, обеспечивающие безопасность при несчастных случаях.
- Обладает широкой гаммой трансформации модулей, что позволяет задавать различные исходные положения и способствовать правильному выполнению основной фазы сложно-координированных движений.
- Создает условия для изучения элементов техники в спортивных играх.
- Имеет высокую степень безопасности применения, является экологически чистой.

Противопоказания:

- Шейно-грудные тунциты,
- Грубая спинальная компрессия,
- Посттравматическое (головного, спинного мозга), возраст до 1 года, тромбоз,
- Мочекаменная болезнь,
- Доброкачественные и злокачественные опухоли мочеполовой системы,
- Пиелонефрит и гломерулонефрит в стадии обострения,
- Туберкулез почек,
- Частые гипертонические кризы,
- Сопутствующие: сахарный диабет, тяжелая глаукома, высокая степень близорукости
- Нарушения режима,
- Высокая температура,
- Открытые раны,
- Камни в почках,
- Тромбоз,
- Травмы и общие заболевания опорно- двигательного аппарата в остром периоде,
- Вибрационная болезнь,
- Нарушения целостности кожных покровов, трофические язвы, пролежни в зоне воздействия,
- Кризовые состояния, резко выраженная болезненность в зоне воздействия,
- Острые воспаления,
- Гнойные процессы, индивидуальная непереносимость, злокачественные новообразования, общие противопоказания к вибротерапии.

Организационно-методические рекомендации

Основные формы: теоретические, практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основными средствами для решения оздоровительных задач является: применение оборудования: мячи, гимнастические палки, мелкий спортивный инвентарь, гимнастические стенки, гимнастические скамьи 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. При планировании и проведении оздоровительных занятий с использования «ТИСа» учтены особенности организма дошкольников. В зависимости от вида нарушения осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа рассчитана на **1 учебный год** для детей старшего дошкольного возраста. Оздоровительные мероприятия проводятся **1 раз в неделю по 25 минут**, с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий, для улучшения координации движения и повышения эмоционального настроения.

Состав группы 12-15 человек.

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача.

Формы контроля

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

При педагогических наблюдениях, которые происходят в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период посещения оздоровительных мероприятий.

При повторении и закреплении материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля. Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, координаторов, котоактинов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСа»

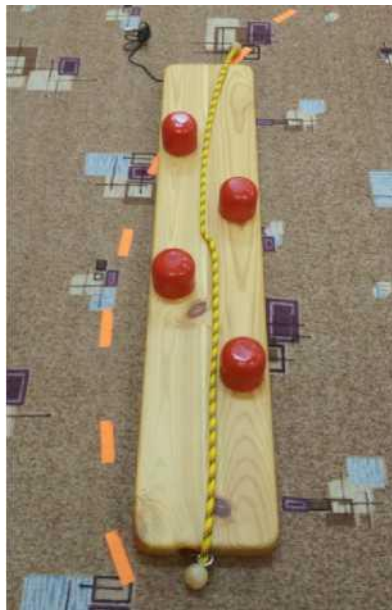
Описание

Универсальный многофункциональный тренажер

с ММПБПК предназначен для выполнения 500 развивающих и корректирующих упражнений на фоне модуляции мягких природных колебаний (в дальнейшем ММПБПК), оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека. Обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами; обеспечивает нормализацию мышечного тонуса; способствует снятию болевого синдрома.

Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности.

Нормализует работу ЦНС.



Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм с ММПБПК, 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.

Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности. Нормализует работу ЦНС.

Катоактин



с ММПБПК предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела человека, выполняются вращения валиков стопами или ладонями одновременно и попеременно, также выполняются поглаживающие движения катоактином по зонам спины, рук, ног и вдоль позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов. Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности. Нормализует работу ЦНС.



Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММПБПК 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. Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности. Нормализует работу ЦНС.



Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная)

с ММПБПК используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного. Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы, для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.

Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности.

Нормализует работу ЦНС.



Жесткий модуль (виброскамейка)

с ММПБПК, вмонтированный в жесткую основу, 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.

Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности.

Нормализует работу ЦНС.

Горка корректирующая с ММПБПК.



Устройство с шаровыми опорами, скатом и ММПБПК, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.

Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности. Нормализует работу ЦНС.



Гибкий модуль большой (вибродорожка большая)

с ММПБПК предназначен для

выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу, в кресле, на кровати. За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела человека и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях. Позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями и т.д. Приводит к улучшению функции внимания и работоспособности.

Нормализует работу ЦНС. Примечание: **ММПБПК** - *модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.*

Перспективное планирование.

№ п/п	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Знакомство с системой ТИСа.	+									
2	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	+	+						+	+	
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.		+	+	+						
4	Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника.				+	+	+				
7	Упражнения для развития функций равновесия.						+		+		
8	Профилактика плоскостопия.		+	+	+						
9	Развитие координаций движений.								+	+	
10	Упражнения для развития ориентировки в пространстве.					+	+				
12	Развитие крупной и мелкой	В течении учебного года									
13	Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.	+	+	+						+	
14	Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.			+	+	+					
15	Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем.					+	+				
16	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной								+	+	
17	Подвижные игры.	В течении учебного года									
18	Проведение контрольных мероприятий:										
	1. медицинская диагностика	+								+	
	2. педагогический контроль		+			+			+		

Программное содержание

<p style="text-align: center;">Строевые упражнения</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Построение парами по 2 человека. Перестроение в 2, 3, 4 колонны.</p>
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения</p>	<p>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, флажками, мешочками с песком.</p>
<p style="text-align: center;">Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по скамье, веревке, приставным шагом по канату, по ребристой доске, лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.</p> <p>Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов.</p> <p>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.</p>
<p style="text-align: center;">Упражнения для развития координации движений и функций равновесия</p>	<p>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 на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП</p>

<p>Упражнения на улучшение ориентации в пространстве</p>	<p>Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений. Ходьба, бег враспынную. Перестроение парами, в колонну по 2,3,4. Перемещение по звуковому сигналу, ходьба с одной стороны зала на другую. Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП.</p>
<p>Упражнения для укрепления осанки</p>	<p>Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. Приседание на всей стопе, пятках 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 устройствас ММПБКП.</p>
<p>Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.</p>	<p>Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой. Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП</p>
<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики</p>	<p>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.</p>
<p>Упражнения для расслабления и укрепления нервной системы</p>	<p>Релаксация.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры, народные игры, игры с использованием крупного спортивного оборудования.</p>

Планирование физкультурных занятий с использованием оборудования

«Тиса»

Неделя	Сентябрь
I	Знакомство с оборудованием ТИСа, техника безопасности.
II	<p>Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по большой вибродорожке поточным способом. Лежа на спине на большой вибродорожке, поочередное поднятие ног, лежа на животе упражнение «ласточка» с мячом в руках. 2. Прокатывание мяча по наклонной доске универсального многофункционального тренажера. 3. Перебрасывание и прокатывание мяча в парах через длину большой вибродорожки.
III	<p>Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на ладонях и коленях по вибротрампаду. 2. Прокатывание мяча головой. 3. Прыжки через большую вибродорожку (вправо, влево). 4. Удерживание равновесия во время перемещений на скамейке.
IV	<p>Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по вибротрампаду с перешагиванием предметов. 2. Ползание по вибротрампаду на животе, подтягивая себя руками. 3. Лазание по шведской стенке, скатываясь по наклонной доске универсального многофункционального тренажера.

Неделя	Октябрь
I	<p>Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на наклонной доске многофункционального тренажера, ноги согнуты. Руками подтягиваться до выпрямления ног. 2. Ходьба на носках по наклонной доске многофункционального тренажера вверх и вниз. 3. Сохранение равновесия во время перемещений между предметами. 4. Удерживание равновесия во время перемещений на доске.
II	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на наклонной доске многофункционального тренажера поочередное поднятие ног. 2. Приседания на большой вибродорожке. 3. Проползание под виброскамьей.
III	<p>Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на виброскамье, общеразвивающие упражнения с предметами. 2. Лежа на спине на виброскамье, подтягивание ног до ягодиц. 3. Прокатывание мяча вверх и ловля его по наклонной доске многофункционального тренажера. 4. Удерживание равновесия во время перемещений на изменённой
IV	<p>Профилактика плоскостопия. Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (со страховкой) 2. Ходьба по виброскамье с приседанием. 3. Прыжки на 2х ногах через вибророжку большую.

Неделя	Ноябрь
I	<p>Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине на большой виродорожке, повороты согнутых в коленях ног вправо, влево поочередно. 2. Ползание на ладонях и коленях по наклонной доске многофункционального тренажера. Скатывание вниз на ягодицах. 3. Поднимание по лесенке на корректирующую горку, спуск вниз по наклонной части.
II	<p>Профилактика плоскостопия. Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (без страховки). 2. Лежа на животе на наклонной доске многофункционального тренажера, выполнять упражнение «ласточка» 3. Прыжки на одной ноге через вибродорожку малую. 4. Удерживание равновесия во время перемещений на доске, скамейке, положенными прямо.
III	<p>Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под наклонной доской многофункционального тренажера, и перелезание через нее. 2. Залезание по «шипам» корректирующей горки и спуск вниз по наклонной части. 3. Прокатывание мяча под наклонной частью корректирующей горки.
IV	<p>Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки. Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Забегание и сбегание по наклонной горке многофункционального тренажера. 2. При забегании ребенок вешает кольцо на ручку тренажера.

Неделя	Декабрь
I	<p>Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полувисы, держась за ручку, лежа на наклонном скате многофункционального тренажера. 2. Поднимание на горку, корректирующую по лестнице без рук. 3. Скатывание по наклонной части корректирующей горки на спине.
II	<p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Залезание на шведскую стенку одноименным способом, с последующим спуском по скату многофункционального тренажера оком. 2. Прокатывание теннисного мяча по скату многофункционального тренажера одним ребенком, ловля мяча на отмеченном отрезке другим ребенком. 3. Прокатывание стопами котоактин, сидя на скамье.
III	<p>Профилактика плоскостопия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба боком по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм. 2. Забегание по наклонному скату корректирующей горки и спуск по лестнице без помощи рук. 3. Прокатывание котоактин стоя, держась за опору.
IV	<p>Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подниматься по наклонному скату, лежа на животе, подтягиваясь руками. 2. Ходьба между «шипами» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 3. Лежа на наклонном скате многофункционального тренажера, повороты согнутых в коленях ног вправо, влево поочередно.

Неделя	Январь
I	<p>Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны, махи руками стоя на большой вибродорожке. 2. Ходьба на ладонях и стопах по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 3. Бег по вибродорожкам.
II	<p>Упражнения для развития ориентировки в пространстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей разного цвета по скату, ловля мяча определенного цвета на определенном расстоянии от ската. 2. Влезание на корректирующую дорожку по шипам и лестнице поочередно, без помощи рук. Скатывание любым способом.
III	<p>Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по обратной стороне устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 2. Махи руками с большой амплитудой сидя на виброскамье. 3. Лежа на спине на многофункциональном тренажере поочередное
IV	<p>Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на ладонях и коленях по обратной стороне устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 2. Ходьба по виброскамье с перешагиванием через гимнастические палки. 3. Статические позы на большой вибродорожке.

Неделя	Февраль
I	<p>Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника.</p> <p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, на большой вибродорожке согнуть колени, ступни прижаты к полу. Приподнять бедра над полом так, чтобы грудь, бедра и колени находились в одной плоскости. 2. Стоя на ладонях и коленях на большой вибродорожке, выполнять упражнение «кошечка». 3. Прыжки по большой вибродорожке с продвижением вперед с зажатым между ног мешочком.
II	<p>Упражнения для развития функций равновесия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание и статическая поза на вестибулоплатформе. (со страховкой) 2. Ходьба по виброскамье с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. 3. Перелезание по гимнастической лестнице по диагонали, спуск по скату на многофункциональном тренажере на ягодицах.
III	<p>Упражнения для развития ориентировки в пространстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине на большой вибродорожке поочередное скрестное поднимание рук и ног. 2. Ходьба по виброскамье с поворотом на 360°. 3. Статическая поза и покачивание на вестибулоплатформе(без страховки)
IV	<p>Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через вестибулоплатформу. 2. Покачивание на вестибулоплатформе на одной ноге (сменяя поочередно ногу) (со страховкой) 3. Метание мешочка с песком вдаль, из положения сидя, на большой вестибулоплатформе.

Неделя	Март
I	<p>Упражнения для развития функций равновесия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической лестнице с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Скатывание по скату многофункционального тренажера любым способом. 2. Ходьба по «шипам» устройства противотравм. (со страховкой) 3. Метание мешочка с песком вдаль из положения стоя на коленях на большой вибродорожке.
II	<p>Упражнения для развития ориентировки в пространстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по виброскамье с приседанием и поворотом кругом. 2. Прыжки на 1 ноге через большую вибродорожку. 3. Ходьба по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. (без страховки)
III	<p>Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с приседанием по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 2. Полувисы на ручке многофункционального тренажера с опорой на колени. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель из положения сидя, на большой вибродорожке.
IV	<p>Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения для расслабления мышцы укрепления нервной системы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выпадами по шипам устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. 2. Прыжки из приседа по большой вибродорожке. 3. Прокатывание котоактина руками сидя на коленях.

Неделя	Апрель
I	<p>Упражнения для закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</p> <p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на спине по скату многофункционального тренажера с подтягиванием руками и отталкиванием руками. 2. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель из положения стоя на коленях на большой вибродорожке. 3. Цикл статистических поз на большой вибродорожке (лежа на спине, руки вдоль тела; лежа на спине руки наверху; стоя на коленях и ладонях; сидя на коленях, руки за спиной)
II	<p>Упражнения для развития функций равновесия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом по наклонной доске универсального многофункционального тренажера. 2. Балансировка на двух дисках вестибулоплатформы (со страховкой) 3. Проползание под виброскамьей.
III	<p>Развитие координаций движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием предметов по наклонному скату универсального многофункционального тренажера. 2. Приседание стоя на вестибулоплатформе. 3. Перебрасывание набивного мяча, стоя на большой вибродорожке.
IV	<p>Упражнения для расслабления мышц укрепления нервной системы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Забегание по скату корректирующей горки, спуск по «шипам», руки за головой. 2. Лежа на вироскамье поперек, перевороты на спину и обратно. 3. Прокатывание мяча друг другу сидя на виброскамье.

Неделя	Май
I	<p>Упражнения для совершенствования навыков правильной осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по виброскамье с гимнастической палкой за спиной, под мышками. 2. Сидя на большой вибродорожке лицом друг к другу, прокатывать мяч ногами от одного ребенка другому, приподнимать мяч вверх в паре ногами. 3. Прыжки на большой вибродорожке с поворотом на 365%.
II	<p>Развитие координаций движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балансировка на вестибулоплатформе сидя на ягодицах, подняв ноги. 2. Впрыгивание на виброскамью и спрыгивание с нее на двух ногах. 3. Ходьба по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм, держа в руках ракетку с мячом.
III	<p>Упражнения для развития функций равновесия. Упражнения для расслабления мышцы укрепления нервной системы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через гимнастическую палку вперед-назад, лежащую на виброскамье. 2. Прыжки с продвижением вперед по наклонному скату многофункционального тренажера. 3. Лежа на животе на наклонном скате (небольшой наклон) на животе, голова ниже уровня ног.
IV	<p>Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонному скату многофункционального тренажера с одновременным отбиванием мяча перед собой. 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами с отскоком от земли, стоя на большой вибродорожке. 3. Ползание по наклонному скату универсального многофункционального тренажера на спине, отталкиваясь руками у пояса.

Работа с родителями

Месяц	Тема консультации
Сентябрь	Знакомство с оборудованием «ТИСа» Рекомендации к одежде, анализ физического здоровья.
Октябрь	Причины снижения физического здоровья у современных дошкольников.
Ноябрь	Координация движения и чувство равновесия у дошкольников.
Декабрь	Совместная деятельность детей и взрослых
Январь	Подвижные игры
Февраль	Формирование осанки.
Март	Здоровые глаза - окно в мир.
Апрель	Благотворное влияние режима дня.
Май	Школьные нагрузки - как к ним подготовится.
В течении года	Индивидуальная работа с родителями* †

* консультация 1 раз в год

† по необходимости

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

Картотека подвижных игр

«Замри!»

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки.

Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры.

Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Перелетные птицы»

Цель: формировать навыки двигательной активности детей.

Ведущий: Есть у нас игра одна, вам понравится она.

Дети:

Птицы все на юг летят, зимовать они хотят.

Там, где солнышко, тепло, ждать весны будет легко.

Только ветер им мешает и с дороги их сбивает.

По считалочке выбирается «ветерок». Дети стоят на одной стороне площадки, читают речитатив, по окончании слов дети перебегают на противоположную сторону — «теплые страны»; ветерок ловит их, сбивает с пути. Кого запятнали, тот пропускает одну игру.

«Аист на охоте»

Цель: сохранять статичную позу на одной ноге, развивать чувство

равновесия.

Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов ведущего «Аист на охоте» они отводят руки в стороны, пальцами рук сцепляются друг с другом и поднимают одну ногу, согнутую в колене к груди и медленно поворачивают голову влево, а затем вправо («высматривают добычу»). Побеждает тот, кто дольше всех сможет простоять на одной ноге, сохраняя красивую и правильную осанку.

«Качели»

Цель: укреплять мышцы спины и брюшной полости; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.

Ребёнок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: «Сажусь направо, сажусь прямо». Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами. Воспитатель вместе с детьми может сопровождать выполнение движений с занимательными зарифмованными словами. Я качаюсь на качелях, влево, вправо и вперёд и, конечно, в это время, Моей спинке повезёт. Станет ровной, закалённой, И спортивной, и прямой. Захотите — научу всех, Потому что я большой.

«Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

«Хитрая лиса»

Цель: формировать навыки двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; упражнять в беге, развивать ловкость, внимание.

Дети стоят в кругу. Воспитатель сообщает детям, что он незаметно дотронется до любого ребенка во время проговаривания слов к игре: «Хитрая лиса где ты? Хитрая лиса где ты? Хитрая лиса где ты?».

Ребенок, до которого дотронулся воспитатель, озвучивает: «Я здесь!», дети бегут в рассыпную, лиса их догоняет.

«Аисты и вороны»

Цель: учить сохранять статичную позу с закрытыми глазами, развивать чувство равновесия.

Воспитатель предлагает детям принять исходное положение, стоя прямо, руки в стороны, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это аисты спят у себя в гнёздах». По команде «Ночь!» дети летают с прямой спиной, широко и плавно размахивая руками («крыльями») в разных направлениях, облетая свои «гнёзда» (обручи). По команде «Аисты, домой!» — летят в «гнёзда» и принимают исходное положение (взрослый или водящий наблюдает за их осанкой).

Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в «ворон», но продолжают играть, чтобы снова превратиться в «а.».

«Послушный мяч»

Цель: формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

Лёжа на спине, зажать мяч (диаметр 25-30 см.) между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч (повторить 4—6 раз в каждую сторону). Плечи при этом желательно удерживать прижатыми к полу.

Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч.

«Пожарные на учении»

Цели: Закреплять умение лазать по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, перелезать через предметы и лесенку стремянку, ползать по гимнастической скамейке.

Участники делятся на команды. Капитаны распределяют задания.

Каждый участник в соответствии с правилами эстафеты преодолевает одно из препятствий, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку.

Предполагаемые задания:

- ползание по гимн, скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- лазание по гимн, стенке с переходом на другой пролет;
- перелезть через лесенку-стремянку; - бег парами в обруче;
- ходьба по скамейке с игрушкой на спине; - ходьба «по кочкам».