Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 114-А от 31.08.2023г.
Заведующий ГБДОУ № 22
_____Куликова Ю.А.

Дополнительная общеразвивающая

ПРОГРАММА

«По ступенькам здоровья»
Спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Коковашина Елена Анатольевна

Санкт-Петербург
2023

Заведующий Куликова Юлия Анатольевна
Подписано цифровой подписью: Заведующий Куликова Юлия Анатольевна
Дата: 2023.09.01 16:10:41 +03'00'

Пояснительная записка

Направленность – социально-педагогическая, спортивная.

Программа «Корригирующая гимнастика на тренажерно - информационной системе «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает профилактику простудных заболеваний. 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.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корригирующие 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.

Адресат программы – дети 3-7 лет, наиболее часто болеющие, либо нуждающиеся в корректировке плоскостопия или опорно-двигательного аппарата.

Актуальность

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

На современном этапе развития общества по-прежнему ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью.

Основной задачей физического воспитания в дошкольном возрасте является мотивация к здоровому образу жизни обучаемых посредством освоения основ содержания программы корригирующей гимнастики, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление, вызванное образовательной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

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

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения – 14 академических часов в период с октября 2023г. по апрель 2024г.

Цель программы

Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Задачи программы

Обучающие

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявить интерес к упражнениям на тренажерах ТИСА
- стремление к достижению цели.

Метапредметные:

- знать правила безопасности при выполнении упражнений на данных тренажерах;
- знать технику выполнения новых упражнений на тренажерах;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе.

Предметные:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать названия тренажеров
- научится выполнять различные упражнения на тренажерах индивидуально и в парах

Организационно-педагогические условия реализации программы: индивидуально и в группах

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на длительный курс освоения.

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях используются такие виды деятельности, как игровая, познавательная, практическая.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте 3-7 лет. Специальных умений и навыков не требуется.

Условия формирования групп: разновозрастные группы.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Формы организации занятий: занятия в учреждении проходят по группам, а также индивидуально.

Формы проведения занятий:

1. Практическое занятие. Ориентировано на отработку игровых навыков в парах.
2. Работа в микро группах. Отработка различных элементов.
3. Мини соревнования. Проводятся на закрепление освоенных детьми комбинаций.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

1. Фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
2. Коллективная при выявлении проблемных моментов;
3. Групповая, в том числе работа в парах – для выполнения определенных задач, отработка технических моментов.

Материально – техническое оснащение программы:

Оснащение:

- универсальный многофункциональный тренажер ММПБКП,
- горка корректирующая ММПБКП.
- устройство для предотвращения травматизма
- устройство для тренировки вестибулярного аппарата
- вибродорожка массажная
- тренажер катоактин

Программное обеспечение: текстовый редактор Microsoft Word.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий		В процессе занятий	Педагогическое наблюдение
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	1		1	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса; • укрепление мышц поясничной области	1 1 1 1		1 1 1 1	Педагогическое наблюдение,
4	Фитбол - коррекция	0		0	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения для увеличения подвижности суставов	1		1	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		1	Педагогическое наблюдение
7	Развитие эластичности мышц туловища (игровой стрейчинг)	0,5		0,5	Педагогическое наблюдение
8	Упражнения для развития функций равновесия	1		1	Педагогическое наблюдение
9	Развитие координаций движений	1		1	Педагогическое наблюдение
10	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	0,5		0,5	Педагогическое наблюдение
11	Профилактика плоскостопия	1		1	Педагогическое наблюдение
12	Развитие мелкой моторики	1		1	Педагогическое наблюдение
13	Развитие крупной моторики	1		1	Педагогическое

					наблюдение
14	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	0,5		0,5	Педагогическое наблюдение
15	Подвижные игры	В процессе занятий		В процессе занятий	Педагогическое наблюдение
16	Проведение контрольных мероприятий:	0,5		0,5	Педагогическое наблюдение Мониторинг
	Всего часов за период с октября 2023 по апрель 2024г:	**14**	**-**	**14**	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 114-А от 31.08.2023г.
Заведующий ГБДОУ № 22
Колпинского района СПб
_____Куликова Ю.А.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«По ступенькам здоровья»
на 2023/2024учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Группа №___	Октябрь 2023	Апрель 2024	21	21	14	1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академич. час = 30мин)

Рабочая программа
Содержание программы

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

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, 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 гимнастической скамье, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, вибродорожке. 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, перекладывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно - информационной системе «ТИСА» с 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 скамье с различным положением рук, наклонной поверхности. Лазание на гимнастической стенке.

Упражнения на тренажерной 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.)

Упражнения на тренажерн-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 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.

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.

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.

Подвижные игры

Игры с мячами.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе обучения используются современные образовательные технологии, направленные на развитие критического и креативного мышления, коммуникации детей.

Личностно-ориентированное обучение дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, что способствует личностному проявлению обучающихся: предоставление им возможности задавать вопросы, высказывать оригинальные идеи, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать ответы товарищей.

Для реализации программы предусмотрены следующие формы работы с детьми:

- организованная двигательная деятельность,
- игровые упражнения,
- игровые проблемные ситуации,
- подвижные игры с правилами,
- игры-соревнования.

Средства

- физические упражнения, гимнастика,
- психогигиенические факторы: режим занятий и отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, помещения.
- эколого-природные факторы: солнце, воздух и вода

Методы

Наглядный метод:

- наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные ориентиры (разметка)
- тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора

Словесный метод:

- объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, беседа, словесная инструкция

Практический метод

- повторение упражнений с изменением и без изменения, проведение упражнений в игровой форме.

Соревновательный метод

- предать эмоциональность двигательным действиям, сделать процесс обучения интересным и неутомительным.
- развитие соперничества, умение работать в коллективе

Информационные источники

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

МОНИТОРИНГ

Мониторинг проводился на начало учебного года — октябрь 2023г., и к в конце учебного года — апрель 2024г.

№	Фамилия, имя ребенка	**Упражнения на виброгорке**						**Упражнения на виброскамье**					
		выполняет легко, самостоятельно		по словесной инструкции		с помощью и под контролем		выполняет легко, самостоятельно		по словесной инструкции		с помощью и под контролем	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1													
2													
3													

№	Фамилия, имя ребенка	**Упражнения на равновесие**					
		выполняет легко, самостоятельно		по словесной инструкции		с помощью и под контролем	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1							
2							
3							

Выводы:

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