

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад №40

Московского района Санкт-Петербурга

_____ Губичева Т.А.

Приказ от 29.08.2022 № 36

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

по физическому развитию детей

«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст учащихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Халмерзаева Рина Радиковна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Цели и задачи	4
2. Календарный план	5
3. Оценочные материалы	8
4. Методические рекомендации	9
5. График работы по программе «Здоровячок»	10
6. Учебно – методический комплекс	10
7. Приложение 1 Учебный план	11
8. Приложение 2 Календарный учебный график	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ. Физкультурно-спортивная

АКТУАЛЬНОСТЬ. Определяется потребностью воспитания здорового физически развитого ребенка. Программа является здоровьесберегающей и направлена на обеспечение благоприятных условий роста и развития детей.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. Использование механических колебаний определенной частоты. Сочетание эффективных упражнений и мягких природных механических колебаний частотой 10-30 Гц положительно влияет на здоровье детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Выполнение детьми упражнений на тренажерах системы ТИСА способствует:

- правильному развитию всех систем организма;
- исправлению дефектов осанки, плоскостопия, корректирует опорно-двигательный аппарат;
- улучшает физическую выносливость организма, ловкость, повышает иммунитет и устойчивость к стрессам;
- улучшает работу анализаторов;
- совершенствует навыки, предотвращающие травматизм;
- позволяет организовывать игры, комплексно воздействуя при этом на организм;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ. Используется тренажерная система ТИСА которая

- доступна для детей с любым уровнем физического развития. При этом возможен индивидуальный подход в процессе гармоничного развития ребенка.
- модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Используется для детей 4-7 лет, занятия проводятся систематически 1 раз в неделю, продолжительностью 20-30 минут в зависимости от возраста детей.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их оздоровление путем внедрения тренажерно-информационной системы «ТИСА» в практику работы ДОУ.

Задачи:

Октябрь				
	Задачи по охране жизни и здоровья	Оздоровительные задачи	Образовательные задачи	Работа с системой «ТИСА»
Занятие № 1	- провести беседу по правилам поведения при нахождении в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.	- проводить профилактику плоскостопия. -развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена.	- воспитывать сознательное отношение к правильному положению тела в пространстве. - воспитывать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.
Занятие № 2	-повторить и углубить знания детей по правилам поведения в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА	- укреплять мышцы спины и брюшного пресса. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена.	- вырабатывать навык правильной осанки, тренировать ходьбу с правильной осанкой. - совершенствовать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на виброскамейке.
Занятие № 3	- продолжать актуализировать знания детей о правилах поведения в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.	- укреплять мышцы спины, мышцы бедер. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции	- совершенствовать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на МФЦ тренажере.

		<p>легких и повышение газообмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить профилактику плоскостопия. 		
<p>Занятие № 4</p>	<p>- продолжать актуализировать знания детей о правилах поведения в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы ног, живота и спины. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навык правильной осанки и координацию движений. - обучать выполнению упражнений в равновесии и балансировании. 	<p>- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на вестибулоплатформе.</p>
<p>Ноябрь – Май</p>				
<p>Занятие № 1,2,3,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать навыки спокойного, вежливого поведения при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА. - повышать общую физическую работоспособность. - создавать общий положительный эмоциональный фон. 	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы живота, спины, ног, плечевого пояса. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена. - проводить профилактику плоскостопия. - расширять функциональные возможности основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). - повышать неспецифические защитные силы организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать сознательное и активное отношение к правильному положению тела в пространстве. - совершенствовать навык правильной осанки и координацию движений. - обучать выполнению упражнений в равновесии и балансировании. 	<p>- продолжать обучать выполнению новых упражнений на различных устройствах системы ТИСА.</p>

2.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Дата	Тема
Октябрь		
1	03.10 04.10	Вводное занятие 1: выполнение ознакомительных упражнений на устройстве для моделирования ситуаций.
2	10.10 11.10	Вводное занятие 2: выполнение ознакомительных упражнений на виброскамейке.
3	17.10 18.10	Вводное занятие 3: выполнение ознакомительных упражнений на МФЦ тренажере.
4	24.10 25.10	Вводное занятие 4: выполнение ознакомительных упражнений на вестибулоплатформе.
Ноябрь		
1	07.11 08.11	Комплексное занятие 1: разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
2	14.11 15.11	Комплексное занятие 2: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, 38, «Гусеничка».
3	21.11 22.11	Комплексное занятие 3:разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
4	28.11 29.11	Комплексное занятие 4: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, «Гусеница».
Декабрь		
1	05.12 06.12	Комплексное занятие 5: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
2	12.12 13.12	Комплексное занятие 6:разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».
3	19.12 20.12	Комплексное занятие 7: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
4	26.12 27.12	Комплексное занятие 8: разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».
Январь		
1	09.01	Комплексное занятие 9: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.

	10.01	
2	16.01 17.01	Комплексное занятие 10: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
3	23.01 24.01	Комплексное занятие 11: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.
4	30.01 31.01	Комплексное занятие 12: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
Февраль		
1	06.07 07.02	Комплексное занятие 13: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
2	13.02 14.02	Комплексное занятие 14: разминка 2, 61,62, 47-1, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
3	20.02 21.02	Комплексное занятие 15: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
4	27.02 28.02	Комплексное занятие 16: разминка 2, 61,62, 47-1, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
Март		
1	06.03 07.03	Комплексное занятие 16: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».
2	13.03 14.03	Комплексное занятие 17: разминка 2, , 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	20.03 21.03	Комплексное занятие 18: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».
4	27.03 28.03	Комплексное занятие 19: разминка 2, , 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
Апрель		
1	03.04 04.04	Комплексное занятие 21: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
2	10.04 11.04	Комплексное занятие 22: разминка 2, упражнения 65, 66, 51, 52.1, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	17.04 18.04	Комплексное занятие 23: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
4	24.04 25.04	Комплексное занятие 24: разминка 2, упражнения 65, 66, 51, 52.1, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».

		Май
1	02.05 05.05	Комплексное занятие 25: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
2	16.05 16.05	Комплексное занятие 26: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».
3	22.05 23.05	Комплексное занятие 27: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
4	29.05 30.05	Комплексное занятие 28: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».

3.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой подведения итогов реализации программы является результат анализа наблюдения педагога за физическими качествами воспитанников, что отмечается в таблице.

Критерии оценки

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Фамилия и имя ребенка		
1.Теоретическая подготовка		
	НГ	КГ
-знание правил поведения в спортзале		
-знание техники безопасности при работе с оборудованием		
2. Практическая подготовка		
- уровень использования спец. оборудования, организация своего рабочего места		
-учебно-коммуникативные навыки (умение слушать и слышать педагога)		
-объем выполняемых движений		
-координация		
-ловкость		
-выносливость		
-самостоятельность		

Далее педагог выявляет динамику каждого воспитанника путем анализа полученных результатов. В конце учебного года проводится итоговое занятие.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени сложности. Начинается обучение с разъяснения правил поведения в зале, техники безопасности и правил работы с тренажерами. Далее следует показ и объяснение наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более сложных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком продолжительный характер, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Методическое обеспечение.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- универсальный многофункциональный тренажер с ммпбкп - 2 шт.
- жесткий модуль «ТИСА» - виброкамейка с ммпбкп - 3 шт.
- устройство для вестибулярного аппарата «ТИСА» - вестибулоплатформа с ммпбкп - 4 шт.
- устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» с ммпбкп - 4 шт.
- гибкий модуль малый «ТИСА» - вибродорожка массажная с ммпбкп - 4 шт.
- катоктин - 3 шт.
- мячи по количеству детей.

5.ГРАФИК РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЯЧОК»

№ групп	Дни занятий
9, 10, 4, 6, 7, 3, 12	понедельник или вторник, одно занятие в неделю с 01.10 2022 по 31.05.2023 в соответствии с расписанием

6.УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. Информационная часть комплекта ТИСА.

2.Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. - СПб.: Речь, 2007 – 825 с.

Учебный план 2022 - 2023 года обучения

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		-знание правил поведения в спортзале -знание техники безопасности при работе с оборудованием
2.	Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	11		11	-объем выполняемых движений -выносливость -самостоятельность
3.	Упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки	12		12	-учебно-коммуникативные навыки (умение слушать и слышать педагога) - уровень использования спец. оборудования, организация своего рабочего места
4.	Упражнения, направленные на развитие ловкости и умение работать в команде	7		7	-координация -ловкость
5.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Открытые занятия для родителей
	Итого	32	1	31	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1(4-5 лет)	01.10.2022	31.05.2023	32	32	1 занятие в неделю
1(5-6 лет)	01.10.2022	31.05.2023	32	32	1 занятие в неделю
1(6-7 лет)	01.10.2022	31.05.2023	32	32	1 занятие в неделю