

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №40
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 30.08.2023 № 35
Заведующий ГБДОУ детский сад №40
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Губичева Т.А.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию детей
«ЗДОРОВЯЧОК»
Срок освоения: 1 год**

Возраст учащихся: 4 – 7 лет

Разработчик: Халмерзаева Рина Радиковна,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1 Основные характеристики ДОП

Направленность программы. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и направлена на укрепление и сохранение здоровья детей. Программа является здоровьесберегающей и направлена на обеспечение благоприятных условий роста и развития детей. Программа ориентирована на то, чтобы дети приобрели представления о ЗОЖ, а также приобрели основополагающие практические умения и навыки в данной сфере. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана Программа, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность,

безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения, представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы, погодными условиями. Обучаться по данной программе может каждый дошкольник.

Программа «ТИСА» - Тренажерно-информационная система - направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Адресат программы. Программа предназначена для детей с 4-7 лет (средняя, старшая и подготовительная группа детского сада).

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы – 32 часа, 1 год.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий (ТИСА, фитбол-гимнастика). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении (элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация). Использование механических колебаний определенной частоты. Сочетание эффективных упражнений и мягких природных механических колебаний частотой 10-30 Гц положительно влияет на здоровье детей.

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, катодных и устройств тренажерноинформационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов(ММПБКП).

Цель программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди дошкольников заболеваний.

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.

Задачи программы:

1. **Оздоровительные задачи:** ▪ познакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
 - сформировать навык правильной осанки;
 - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
 - познакомить с основным приемам само – массажа;
2. **Воспитательные задачи:**
 - воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
 - воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки ;
3. **Развивающие задачи:** ▪ развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;

Планируемые результаты обучения:

Предметные :

- У детей будут сформированы двигательные навыки.
- У детей будут развиты физические качества –ловкость, выносливость, координация движений.
- Будет развита мелкая и крупная моторика.
- Будут развиты большие мышечные группы (мышцы спины и брюшного пресса);
- Будет укреплен мышечный корсет позвоночника, формирующий правильную осанку;
- Будет укреплен мышечно-связочный аппарат, формирующий правильный свод стопы

Метапредметные:

- У детей будут сформированы представления о здоровом образе жизни.
- Дети будут иметь представления о том, что двигательная активность позволяет сохранить и укрепить здоровье.

Личностные :

- Дети будут принимать активное участие в спортивных мероприятиях в детском саду и за его пределами.
- Дети будут проявлять активную жизненную позицию по соблюдению ЗОЖ.

Будут знать

- Правила поведения во время проведения оздоровительной гимнастики;
- Что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка;
- Что такое правильная осанка.
- Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будут уметь

- Выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- Выполнять общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Знания и умения, приобретенные в процессе занятий по программе:

Личностные результаты:

- демонстрирует трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, проявляет волю, ответственность;
- в общении со сверстниками и взрослыми ведёт себя уважительно, дружелюбно, соблюдает общепринятые нормы и правила поведения;
- соблюдает порядок, правила гигиены на занятии;

Метапредметные результаты:

Познавательные ууд:

- осознанно проявляет стремление к новым знаниям и умению, к достижению результатов;

Регулятивные ууд:

- проявляет инициативу и самостоятельность при выполнении заданий;

Коммуникативные ууд:

- взаимодействует в коллективе, отвечает на вопросы, проявляет благодарность за оценивания его работы;

Результаты по направленности программы:

- демонстрирует специальные базовые знания и умения в области физкультуры и безопасности деятельности;
- Выполняет основные виды движений соответственно возрасту;

- сформирована потребность в двигательной деятельности: проявляет положительные эмоции при физической активности, проявляет интерес в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет желание к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- знает и демонстрирует показатели правильной осанки;
- выполняет упражнения на статистическое и динамическое упражнение;

1.2 Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации программы – образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации, русском.

Форма обучения – очная; состав групп – постоянный.

Особенности реализации программы

Особенности реализации программы прочно связаны с возрастными особенностями и психолого-педагогические характеристиками детей, которые необходимо учитывать при реализации программы. Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок».

Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка: физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. У детей возраста **4 года** развиваются ловкость, координация движений лучше, чем младшие дошкольники, они равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому, в **средней группе** особенно важно наладить разумный двигательный режим,

наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Овладевают целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увёртыванием.

К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину.

В 6-7 лет происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме обогащают представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не

пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития используется пальчиковая гимнастика.

Условия набора – набор детей проводится в свободной форме, по заявлению родителей (законных представителей) и желанию ребенка из числа обучающихся (воспитанников) ГБДОУ.

Условия формирования групп - группы разновозрастные, формируются на основе возраста воспитанников –средний (4-5 лет) и старшей (6-7лет). Общая численность детей в группе не более 10 детей. Занятия проводятся один раз в неделю по 20-25 минут (в зависимости от возраста).

Формы организации и проведения занятий

Наиболее продуктивным условием является правильная организация образовательной деятельности. Успешное решение поставленных задач на занятиях достигается с помощью использования следующих педагогических принципов и методов обучения:

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям). Методические приёмы:

- игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);

- метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);

- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Технология дифференцированного обучения поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает организацию обучения на основе уважения ребенка как личности, учета особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к полноправному

участнику образовательного процесса.

Игровая технология создает отличные условия , что помогает заинтересовать и активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, само реализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции.

Выполнение поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы реализуется посредством использования следующих **форм и видов организации двигательной активности детей:**

- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды подвижных игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть: организационный момент, техника безопасности на тренажерах, корригирующая гимнастика.

Основная часть: комплекс ОРУ с использованием массажных мячей, фитбол-мячей, ритмических упражнений с музыкальным сопровождением, упражнения на тренажерах «ТИСА» .

Заключительная часть:; дыхательные упражнения; релаксация.

**Описание алгоритма проведения занятия с воспитанниками 4-7 лет
с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»**

Октябрь
Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка». Продолжительность занятия 20 минут.
1 занятие
1. Занятие проводится на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.
И. п: стоя рядом с устройством, держась за канат, ноги на ширине плеч. На счет 1-2-3 ступня скользит по устройству, проводя ступней по шипику. На счет 4 перенести вес на рабочую ногу и встать. Далее упражнение выполняется другой ногой. (43)
2. Релаксация
Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания
1. Диафрагмальное дыхание. Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.
2. Грудное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Полное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.
Октябрь
Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».
2 занятие
1.Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм. (43)
2.Упражнения на виброскамейке
И.п: стоя на коленях у торца виброскамейки, руками держась за края. Лечь животом на скамейку и, перебирая руками и работая корпусом, проползти по скамейке.(27) И.п: стоя на краю скамейки, руки в стороны. Пройти по скамейке ровными шагами, вытягивая носок.
3.Релаксация
Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания
1. Диафрагмальное дыхание. Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.
2. Грудное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Полное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Октябрь

Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».

3 занятие

1. Повторение упражнений на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (43) и виброскамейке (27).

2. Упражнение на МФЦ тренажере.

И.п: лежа на спине на доске тренажера, ноги на подставках, руки согнуты и локтях, держатся за перекладину. На счет 1-2-3 согнуть ноги в коленях, присесть, руки выпрямить(1).

3. Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднятия грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

<p>Октябрь</p> <p><i>Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброкамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».</i></p>
<p>4 занятие</p>
<p>1. Повторение упражнений на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (43) , виброкамейке (27), МФЦ тренажере (1).</p>
<p>2. Упражнения на вестибулоплатформе (шипик снять).</p>
<p>И.п: стоя у вестибулоплатформы, держась за канат, ноги на ширине плеч. На счет 1-2-3 поставить ногу на платформу, оторвать от пола вторую ногу, удержать равновесие. . На счет 4 вернуться в и.п.(29). И.п: сидя на вестибулоплатформе, ноги врозь, руки назад. На счет 1-2-3 оторвать ноги и руки от пола, удержать равновесие. На счет 4 вернуться в и.п.(38).</p>
<p>3. Релаксация</p> <p>Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания</p>
<p>1. Диафрагмальное дыхание. Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.</p> <p>2. Грудное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднятия грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>3. Полное дыхание. Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.</p>

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Ноябрь 5,6 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброскамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1.Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п: ребенок ложится на доску тренажера на спину, берется руками за перекладину, руки согнуты в локтях.

На счет 1-2-3 сгибает колени, приседает, сползая вниз по доске. Руки распрямить, перекладину не отпускать. На счет 4 вернуться ви.п. (1).

2.2. Упражнения на виброскамейке.

И.п: ребенок ложится на виброскамейку на спину, ноги прямые, руки в стороны.

На счет 1-2-3 ноги поднять, руки вытянуть, достать колени. На счет 4 вернуться ви.п. (18).

2.3. Упражнения на вестибулоплатформе.(Шипик с вестибулоплатформы снять)

И.п: Ребенок стоит у вестибулоплатформы, взявшись за канат.

На счет 1-2-3 наступить одной ногой на вестибулоплатформу, вторую оторвать от пола, согнуть немного в колене. Удерживать равновесие. На счет 4 вернуться ви.п.(29).

2.4. Все дети сидят на виброскамейках. Под ноги детям можно положить гибкий модуль.

Выполняют упражнение для профилактики плоскостопия «Гусеница».

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Ноябрь 7,8 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброскамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Упражнения на МФЦ тренажере.

Повторение упражнения (1).

И.п: лежа на доске тренажера на животе, руками держась за канаты, руки в стороны, ноги прямые.

На счет 1-2-3 согнуть ноги в коленях, присесть и потянуться, канаты не отпускать. На счет 4 вернуться ви.п.(4).

2.2. Упражнения на виброскамейке.

Повторение упражнения (18).

И.п: Ребенок лежит на боку, ноги вместе, одна рука на поясе.

На счет 1-2-3 поднять прямую ногу вверх. На счет 4 вернуться ви.п.(16).

2.3. Упражнения на вестибулоплатформе.(Шипик с вестибулоплатформы снять)

Повторение упражнения (29).

И.п: сидя на вестибулоплатформе, ноги в стороны, руками чуть опираться в пол.

На счет 1-2-3 поднять ноги и руки, развести в стороны. Удержать равновесие. На счет 4 вернуться ви.п. (38).

2.4. Все дети сидят на виброскамейках. Под ноги детям можно положить гибкий модуль.

Выполняют упражнение для профилактики плоскостопия «Гусеница».

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Декабрь 1,2 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброскамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Упражнения на МФЦ тренажере.

Повторение упражнения (4).

И.п: лежа на доске тренажера на спине, руки согнуты в локтях, держатся за канат, кулачки на уровне лица.

На счет 1-2-3 согнуть ноги в коленях, присесть, вытянуться, руки выпрямить, за канат удержаться. На счет 4 вернуться в.п. (2).

И.п: лежа на доске тренажера, руками держась за перекладину.

На счет 1-2 согнуть правую (левую) ногу в колене, на счет 3-4 ногу в колене разогнуть, удержать на весу. На счет 5-6 вернуться в.п.

2.2. Упражнения на виброскамейке.

Повторение упражнения (16).

И.п: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

На счет 1-2-3 согнуть правую (левую) ногу в колене, на счет 4 вернуться в.п. (15).

2.3. Упражнения на вестибулоплатформе. (Шипик с вестибулоплатформы снять)

Повторение упражнения (38).

И.п: Ребенок стоит у вестибулоплатформы, взявшись за канат.

На счет 1-2-3 наступить одной ногой на вестибулоплатформу, вторую оторвать от пола, согнуть немного в колене.

Удерживать равновесие. На счет 4-5-6 попружинить. На счет 7 вернуться в и.п.(29 усложненное).

2.4. Все дети сидят на виброскамейках. Под ноги детям можно положить гибкий модуль. Выполняют упражнение для профилактики плоскостопия «Гусеница».

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Декабрь 3,4 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброскамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1.Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (2,3).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

На счет 1-2-3 поднять туловище вверх, руки от пола не отрывать. На счет 4 вернуться ви.п.(57).

И.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.

На счет 1-2-3 одну руку положить за голову, другой взяты за колено и подтянуть колено правой (левой) ноги к левому (правому) локтю. На счет 4 вернуться ви.п. (58).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(16).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя рядом с устройством, ноги вместе, руками держаться за канат.

На счет 1-2-3 стопой правой (левой) ноги прогладить шипик устройства от носка к пятке. На счет 4 шагнуть вперед и встать за шипиком. (43).

И.п: стоя на краю доски, носок правой (левой) ноги поставить на шипик устройства, руками держаться за канат.

На счет 1-2-3 надавливать носком на шипик. На счет 4 шагнуть вперед и встать за шипиком.(44).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе.

(Шипик с вестибулоплатформы снять) (29 усложненное).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Все дети сидят на виброскамейках. Под ноги детям можно положить гибкий модуль.

Выполняют упражнение для профилактики плоскостопия «Гусеница».

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Январь 5,6 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброкамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброкамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнения на вибродорожке (57,58).

Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п. лежа на животе на доске тренажера, руки в стороны, руками держась за канаты, ноги прямые.

На счет 1-2-3 присесть, спину вытянуть, руки не отпускать. На счет 4 вернуться ви.п.(4).

И.п: лежа на животе на доске тренажера, руки вниз, руками держась за канаты, ноги прямые.

На счет 1-2-3 колени согнуть, присесть, съехать вниз по доске тренажера, руки прямые, канаты не отпускать.(5). На счет 4 вернуться ви.п.

2.2. Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций (43,44).

Упражнения на виброскамейке.

И.п: лежа на виброскамейке на спине, ноги прямые, руки за головой.

На счет 1-2-3 сесть на виброскамейке, ноги прямые, руки за головой. На счет 4 вернуться ви.п.(17).

И.п: лежа на виброскамейке на спине, ноги вместе, руки в стороны.

На счет 1-2-3 поднять ноги вверх, руки вытянуть к коленям. На счет 4 вернуться ви.п.(18).

2.3. Повторение упражнения на упражнении на горке.

Упражнение на вестибулоплатформе.(Шипик на вестибулоплатформу вставить!)

И.п: стоя рядом с вестибулоплатформой, держась за канат, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2-3 прогладить шипиквестибулоплатформы подошвой правой (левой) ноги от носка к пятке. На счет 4 вернуться ви.п.(30).

2.4. Дети распределяются на 2 команды по 3 человека, подходят к МФЦ тренажерам. Каждая команда берет себе по 2 мяча. Один ребенок встает у лесенки тренажера перед началом ската доски и пускает по доске мячи вниз. Два других ребенка ловят каждый свой мяч и возвращают первому ребенку, подбрасывая мяч вверх.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Январь 7,8 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шипиков стопой правой (левой) ноги (43). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2.Далее дети проходят по виброкамейке, выполняя шаги с вытягиванием носка, соблюдая равновесие.

1.3.Держась за канат, встать на вестибулоплатформу, удержаться на ней некоторое время.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброкамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (4,5).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

На счет 1-2-3 поднять ноги вверх и на весу выполнить махи ногами одна вверх, другая вниз.(60). На счет 4 вернуться ви.п.

И.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

На счет 1-2-3 поднять вверх ноги и корпус и подтянуть колени и локти друг к другу. На счет 4 вернуться ви.п. (59).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(17,18).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя на краю устройства, ноги вместе, руками держаться за канат.

На счет 1-2-3 стопой правой (левой) ноги выполнить скользящее волнообразное движение стопой между шипиками доски. На счет 4 вернуться ви.п.(45).

И.п: стоя на краю устройства, ноги вместе, руками держаться за канат.

На счет 1-2-3-4 пройти по шипикам доски, надавливая на них серединой стопы (46).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе(30).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Дети распределяются на 2 команды по 3 человека, подходят к МФЦ тренажерам. Каждая команда берет себе по 2 мяча. Один ребенок встает у лесенки тренажера перед началом ската доски и пускает по доске мячи вниз. Два других ребенка ловят каждый свой мяч и возвращают первому ребенку, подбрасывая мяч вверх.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос,

выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Февраль 1,2 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).

1.2.Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.

1.3.Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнения на вибродорожке (59,60).

Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п. лежа на животе на доске тренажера, руки в стороны, руками держась за перекладину, ноги прямые.

На счет 1-2 присесть, спину вытянуть, руки не отпускать. На счет 3-4 подтянуться вверх на перекладине, руки согнуть в локтях, ноги выпрямить. На счет 5 вернуться в и.п.(6).

И.п: лежа на животе на доске тренажера, руками держась за перекладину, ноги прямые.

На счет 1-2-3 поднять правую (левую) ногу вверх, голову повернуть в противоположную сторону. На счет 4 вернуться ви.п.(7).

2.2. Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций (45,46).

Упражнения на виброскамейке.

И.п: лежа на виброскамейке на спине, ноги согнуты в коленях, руками держась за края скамейки.

На счет 1-2-3 наклонить ноги в правую (левую) сторону. На счет 4 вернуться ви.п.(19).

И.п: лежа на виброскамейке на животе, ноги вместе, руками держась за края скамейки.

На счет 1-2-3 поднять правую (левую) ногу вверх. На счет 4 вернуться ви.п.(20).

2.3. Повторение упражнения на упражнения на горке.

Упражнение на вестибулоплатформе.(Шипик на вестибулоплатформу вставить!)

И.п: стоя рядом с вестибулоплатформой, держась за канат, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2-3 правой (левой) ногой встать на вестибулоплатформу, вторую ногу оторвать от пола, удержать равновесие. На счет 4 вернуться ви.п.(31).

2.4. Дети распределяются на 2 команды по 3 человека, подходят к МФЦ тренажерам. Каждая команда берет себе по 2 мяча. Один ребенок встает у лесенки тренажера перед началом ската доски и пускает по доске мячи вниз. Два других ребенка ловят каждый свой мяч и возвращают первому ребенку, подбрасывая мяч вверх.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Февраль 3,4 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).

1.2.Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.

1.3.Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (6,7).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на спине, ноги вместе, колени согнуты и направлены в правую (левую) сторону, одна рука вдоль туловища, другая рука направлена вверх.

На счет 1-2-3-4 ноги перенаправить в другую сторону, колени не разгибать, поменять положение рук.(61).

И.п: лежа на спине, одна нога прямая, другая согнута под углом 90 градусов, стопа согнутой ноги лежит на колене прямой. Одна рука вдоль туловища, кисть другой руки лежит на бедре согнутой ноги.

На счет 1-2-3 направлять колено согнутой ноги к полу. На счет 4 вернуться ви.п. (62).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(19,20).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя на краю устройства, ноги вместе, руками держаться за канат.

На счет 1 встать стопой правой ноги на шипик устройства, на счет 2 поднять и отвести в сторону левую ногу. На счет 3 поставить на следующий шипик левую ногу, на счет 4 поднять и отвести в сторону правую ногу(47.1).

И.п: стоя на краю устройства, ноги вместе, руками держаться за канат.

На счет 1-2-3 стопой правой (левой) ноги выполнить скользящее волнообразное движение стопой между шипиками доски. На счет 4 вернуться ви.п.(45).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе(31).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Дети распределяются на 2 команды по 3 человека, подходят к МФЦ тренажерам. Каждая команда берет себе по 2 мяча. Один ребенок встает у лесенки тренажера перед началом ската доски и пускает по доске мячи вниз. Два других ребенка ловят каждый свой мяч и возвращают первому ребенку, подбрасывая мяч вверх.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Март 5,6 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).

1.2.Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.

1.3.Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.

1.4.Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2.Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнения на вибродорожке (61,62).

Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п. лежа на спине на доске тренажера, руки в согнуты в локтях, кисти у груди, руками держась за канаты, ноги прямые.

На счет 1-2 руки вытянуть вверх, канаты не отпускать. На счет 3-4 присесть, колени в стороны, канаты не отпускать.

На счет 5 вернуться в и.п.(9).

И.п: лежа на спине на доске тренажера, руками держась за перекладину, ноги прямые.

На счет 1-2 сесть на доске, руки за головой, наклониться в правую сторону. На счет 3-4 наклониться в левую сторону.

На счет 5 вернуться в и.п.(10).

2.2. Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций (45,47).

Упражнения на виброскамейке.

И.п: стоя на виброскамейке, ноги вместе, слегка согнуты. Руками держаться за гимнастическую палку, палка за спиной на уровне плеч.

На счет 1-2 повернуться всем корпуса в правую сторону, на счет 3-4 повернуться в левую сторону. На счет 5 вернуться в и.п.(21).

И.п: стоя на виброскамейке, ноги прямые, на ширине плеч. Руками держаться за гимнастическую палку, палка за спиной на уровне плеч.

На счет 1-2 выполнить наклон в правую сторону, на счет 3-4 выполнить наклон в левую сторону. На счет 5 вернуться в и.п.(22).

2.3. Повторение упражнения на упражнения на горке.

Упражнение на вестибулоплатформе.(Шипик снять!)

И.п: стоя на вестибулоплатформе, держась за канат, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 слегка наклониться вперед, на счет 3-4 слегка наклониться назад. На счет 5-6 слегка наклониться в правую сторону, на счет 7-8 слегка наклониться в левую сторону. При выполнении упражнения нужно удерживать равновесие (32).

2.4. Это упражнение дети выполняют парами. 2 ребенка ложатся на гибкий модуль или виброскамейку ногами навстречу друг другу. Поднимают ноги вверх, слегка сгибают их и соединяют стопы. Между соединенными стопами детей помещают мячик. Детям необходимо его удерживать. На счет 1-2 дети совместными усилиями перемещают мячик в сторону одного ребенка, на счет 3-4 – в сторону другого.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Март 7,8 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

- 1.1. Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).
- 1.2. Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.
- 1.3. Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.
- 1.4. Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности. Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2. Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (9,10).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На счет 1-2 согнуть одну ногу в колене, не отрывая колено от пола, на счет 3-4 положение ног поменять. На счет 5 вернуться ви.п.(63).

И.п: лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях.

На счет 1-2-3 развести колени в стороны и выполнить упражнение «Бабочка». На счет 4 вернуться ви.п. (64).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(21,22).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя на шипиках устройства, обеими руками держа гимнастическую палку за плечами.

На счет 1-2 выполнить наклон в правую сторону, на счет 3-4 - в левую(48).

И.п: стоя на шипиках устройства, держа гимнастическую палку обеими руками на уровне бедер, руки прямые.

На счет 1 сильнее надавить правой (левой) ногой на шипик устройства, на счет 2 согнуть ногу в колене и поднять колено к палке, на счет 3 вернуть ногу ви.п.(49).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе(32).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Это упражнение дети выполняют парами. 2 ребенка ложатся на гибкий модуль или виброскамейку ногами навстречу друг другу. Поднимают ноги вверх, слегка сгибают их и соединяют стопы. Между соединенными стопами детей помещают мячик. Детям необходимо его удерживать. На счет 1-2 дети совместными усилиями перемещают мячик в сторону одного ребенка, на счет 3-4 – в сторону другого.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднятия грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Апрель 1,2 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).

- 1.2. Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.
- 1.3. Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.
- 1.4. Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности. Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2. Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнения на вибродорожке (63,64).

Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п. лежа на спине на доске тренажера, руками держась за перекладину, ноги прямые, свисают с доски.

На счет 1-2-3-4 выполнить попеременные махи ногами. На счет 5 вернуться в и.п.(11).

И.п: лежа на спине на доске тренажера, руками держась за перекладину, ноги вместе, слегка согнуты в коленях.

На счет 1-2-3 подтянуть пятки вверх. На счет 4 вернуться в и.п.(12).

2.2. Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций (48,49).

Упражнения на виброскамейке.

И.п: стоя на виброскамейке, ноги на ширине плеч, прямые. Руки согнуты в локтях, кисти рук лежат на животе. Гимнастическая палка за спиной, удерживается локтями.

На счет 1-2 выполнить шаг вперед правой (левой), ноги слегка согнуты, на счет 3-4 выполнить медленный поворот корпуса в левую (правую) сторону. На счет 5-6 вернуться в и.п.(23).

И.п: стоя на виброскамейке, ноги. Гимнастическую палку держать в правой (левой) вытянутой руке вертикально, левой (правой) рукой придерживать локоть другой руки.

На счет 1-2 выполнить выпад вперед, на счет 3-4 повернуть палку горизонтально. На счет 5-6 вернуться в и.п.(24).

2.3. Повторение упражнения на упражнения на горке.

Упражнение на вестибулоплатформе.(Шипик снять!)

И.п: стоя на вестибулоплатформе, не держась за канат, ноги вместе, руки на поясе.

На счет 1-2-3-4 выполнить вращательное движение тазом в правую (левую) сторону. Темп выполнения упражнения медленный(32).

2.4. Это упражнение дети выполняют парами. 2 ребенка ложатся на гибкий модуль или виброскамейку ногами навстречу друг другу. Поднимают ноги вверх, слегка сгибают их и соединяют стопы. Между соединенными стопами детей помещают мячик. Детям необходимо его удерживать. На счет 1-2 дети совместными усилиями перемещают мячик в сторону одного ребенка, на счет 3-4 – в сторону другого.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднятия грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Апрель 3,4занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, наступая на каждый шипик серединой стопы (46).

- 1.2. Ребенок подходит к виброскамейке, ложится на нее животом и проползает по ней, не помогая себе руками.
- 1.3. Сесть на вестибулоплатформу, ноги врозь, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги и руки вверх, удержать равновесие.
- 1.4. Подняться на горку, держась за канат, ступая на каждый шипик доски. Съехать вниз по наклонной поверхности. Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2. Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (11,12).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на боку, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На счет 1-2-3-4 вытянуть ноги и руку, находящиеся сверху, вверх. На счет 5 вернуться в.п.(65).

И.п: : лежа на боку, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На счет 1-2 руку вытянуть вверх, ногу согнуть в колене, на счет 3-4 отвести ногу назад. На счет 5-6 вернуться в.п. (66).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(24,25).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя спиной к устройству, оперевшись на шипики устройства руками.

На счет 1-2 выполнить легкий наклон назад, на счет 3-4 - вперед(51).

И.п: стоя на шипиках, наклонившись, опираясь руками о шипики устройства.

На счет 1 сильнее надавить руками и ногами на шипики устройства(52.1).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе (33).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Это упражнение дети выполняют парами. 2 ребенка ложатся на гибкий модуль или виброскамейку ногами навстречу друг другу. Поднимают ноги вверх, слегка сгибают их и соединяют стопы. Между соединенными стопами детей помещают мячик. Детям необходимо его удержать. На счет 1-2 дети совместными усилиями перемещают мячик в сторону одного ребенка, на счет 3-4 – в сторону другого.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Май 5,6 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с высоким подниманием и отводом ноги в сторону(47.1). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2. Далее дети проходят по виброскамейке, один ребенок ложится животом на виброскамейку и вытягивает руки в стороны. Два других ребенка с двух сторон берут его за руки и протаскивают по виброскамейке. Упражнение выполняется со всеми детьми по очереди.

1.3. Двое детей садятся на вестибулоплатформу(шипик снять!) спина к спине, цепляются друг за друга локтями, отрывают ноги от пола и удерживают равновесие.

1.4. Подойти к наклонной доске МФЦ тренажера, встать с одной стороны, ноги вместе, взяться за доску руками с обеих сторон. Выполнить прыжок обеими ногами через доску.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2. Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнения на вибродорожке (65,66).

Упражнения на МФЦ тренажере.

И.п. сидя на верхней части доски тренажера. Ноги свисают с доски вниз, руками держать канат перед собой.

На счет 1-2 лечь на доске тренажера, зацепиться ногами за перекладину, на счет 3-4 канат отпустить и убрать руки за голову(13).

И.п: лежа на спине на доске тренажера, ноги вверх, зацеплены за перекладину, руки за головой.

На счет 1-2 поднять корпус с поворотом в правую сторону, опустить. На счет 3-4 поднять корпус с поворотов в левую сторону, опустить (14).

2.2. Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций (51,52).

Упражнения на виброскамейке.

И.п: стоя на виброскамейке, ноги вместе, руками держать гимнастическую палку за плечами.

На счет 1-2 вытянуть одну ногу вперед, на счет 3-4 перенести на нее вес. На счет 5-6 вернуться в.п.(25).

И.п: стоя на виброскамейке, на подголовнике, ноги вместе, руками опираться на гимнастическую палку.

На счет 1-2 присесть, на счет 3-4 вытянуть правую (левую) ногу в сторону (26).

2.3. Повторение упражнения на упражнения на горке.

Упражнение на вестибулоплатформе.(Шипик снять!)

И.п: стоя на вестибулоплатформе, держась за канат.

На счет 1 вытянуть правую (левую) ногу вперед, на счет 2 отвести назад, на счет 3 отвести в сторону, на счет 4 вернуться в.п. (34).

2.4. Дети разделяются на 2 команды по 3 человека. Один ребенок ложится на виброскамейку на живот. Два других ребенка берут мячи и прокатывают ими по спине лежащего. Затем дети меняются.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Май 7,8 занятия

1.Разминка.

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с высоким подниманием и отводом ноги в сторону(47.1). Упражнение выполняется, держась за канат.

1.2. Далее дети проходят по виброскамейке, один ребенок ложится животом на виброскамейку и вытягивает руки в стороны. Два других ребенка с двух сторон берут его за руки и протаскивают по виброскамейке. Упражнение выполняется со всеми детьми по очереди.

1.3. Двое детей садятся на вестибулоплатформу(шипик снять!) спина к спине, цепляются друг за друга локтями, отрывают ноги от пола и удерживают равновесие.

1.4. Подойти к наклонной доске МФЦ тренажера, встать с одной стороны, ноги вместе, взяться за доску руками с обеих сторон. Выполнить прыжок обеими ногами через доску.

Построиться в шеренгу, подготовиться к выполнению следующих упражнений.

2. Основная часть занятия.

При наличии 2 комплектов ТИСА упражнения выполняются на каждом типе устройств по 2 человека одновременно, т.е. по 1 человеку на каждую вестибулоплатформу, по 1 человеку на каждую виброскамейку, по 1 человеку на каждый МФЦ тренажер одновременно.

2.1. Повторение упражнений на МФЦ тренажере. (13,14).

Упражнения на вибродорожке.

И.п: лежа на животе, руками упираясь в пол, ноги прямые.

На счет 1-2-3-4 поднять корпус вверх. На счет 5 вернуться в.п.(68).

И.п: : лежа на боку, руки вдоль туловища, ноги прямые.

На счет 1-2 согнуть одну ногу в колене, обхватить рукой. На счет 3-4 вернуться в.п.(67).

2.2. Повторение упражнения на виброскамейке.(25,26).

Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.

И.п: стоя на четвереньках, опираясь руками на шипики устройства.

На счет 1-2-3 выполнить мах ногой. На счет 4 вернуться в.п.(53).

И.п: стоя на шипиках, наклонившись, опираясь руками о шипики устройства.

На счет 1-2-3 вытянуть вперед одну руку, отвести назад одну ногу (54).

2.3. Повторение упражнения на вестибулоплатформе (34).

Упражнения на горке.

И.п: стоя рядом с горкой, руками держась за канат.

Держась за канат, подняться по шипам доски вверх, сесть, руки в стороны, скатиться по доске вниз.

2.4. Дети разделяются на 2 команды по 3 человека. Один ребенок ложится на виброскамейку на живот. Два других ребенка берут мячи и прокатывают ими по спине лежащего. Затем дети меняются.

3.Релаксация

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

Дети ложатся на гибкие модули и скамейки, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая – на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот вытягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох – через нос, выдох – через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки. Выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Полное дыхание.

Исходное положение то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох через нос, выдох через рот.

Исходное положение затем меняют: сначала сидя, удобно откинувшись спиной к стене или скамейке, а затем стоя. В основном акцентируют внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Материально-техническое оснащение

Помещение, в котором пребывает группа детей, должно соответствовать нормам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», нормам освещения и вентиляции. Стены комнат окрашены в белый цвет или очень светлые оттенки других цветов.

Помещение, в котором реализуется программа должно соответствовать возрастным, физическим, психологическим особенностям и потребностям каждого ребенка и подходить физиологическим особенностям детей разновозрастной группы от 2 до 7 лет.

Оборудование:

1. Универсальный многофункциональный тренажер с ММП и БКП

(Предназначен для выполнения развивающих и корректирующих упражнений на фоне модуляции мягких природных колебаний, оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека. Тренажер обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса. Способствует снятию болевого синдрома. Позволяет выполнять ударные движения по подвесным мячам ногами, руками, на разной высоте, в положении сидя и стоя. С помощью каната ребенок может поднимать туловище без напряжения поясничного отдела позвоночника.)

2. Горка корректирующая с ММП и БКП

(Предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.)

3. Жесткий модуль (виброскамейка) с ММП и БКП

(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).

4. Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП

(Предназначен для выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу. За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется для нормализации мышечного тонуса, энурезах, логопедических нарушениях.)

5. Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизма

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.

6. Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ

Предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо- влево, впередназад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.

7. Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП

Используется на полу, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

8. Катоактин с ММПК.

Предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела, выполняются вращения валиков стопами или ладонями одновременно и попеременно. Также выполняются поглаживающие движения катоактином по зонам спины, рук, ноги, вдоль позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов.

9. Музыкальный центр

10.Аудио записи музыкальных произведений

11.Гимнастические коврики

12.Гимнастические скамейки

13.Атрибуты для упражнений (массажные мячики, гимнастические палки, фитболы)

Кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования, прошедшие соответствующее обучение.

3. Учебный план
Учебный план (4-7 лет)

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Содержание 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	

3. Календарный учебный график

УТВЕРЖДЕН

Приказ от 30.08.2023 г № 35

Заведующий ГБДОУ детский сад № 40

Московского района Санкт-Петербурга

Т.А.Губичева

Подпись

ФИО

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Здоровячок»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	32	1 раз в неделю по 20-30 минут

5. Рабочая программа

Задачи рабочей программы:

1. **Оздоровительные задачи:** ▪ познакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
 - сформировать навык правильной осанки;
 - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
 - познакомить с основным приемам само – массажа;
2. **Воспитательные задачи:**
 - воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
 - воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки ;
3. **Развивающие задачи:** ▪ развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
 - способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
 - развивать интерес к физической культуре и спорту;

Планируемые результаты обучения:

Предметные :

- У детей будут сформированы двигательные навыки.
- У детей будут развиты физические качества –ловкость, выносливость, координация движений.
- Будет развита мелкая и крупная моторика.
- Будут развиты большие мышечные группы (мышцы спины и брюшного пресса);
- Будет укреплен мышечный корсета позвоночника, формирующего правильную осанку;

- Будет укреплен мышечно-связочный аппарат, формирующий правильный свод стопы

Метапредметные:

- У детей будут сформированы представления о здоровом образе жизни.
- Дети будут иметь представления о том, что двигательная активность позволяет сохранить и укрепить здоровье.

Личностные :

- Дети будут принимать активное участие в спортивных мероприятиях в детском саду и за его пределами.
- Дети будут проявлять активную жизненную позицию по соблюдению ЗОЖ.

Будут знать

- Правила поведения во время проведения оздоровительной гимнастики;
- Что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка;
- Что такое правильная осанка.
- Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будут уметь

- Выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- Выполнять общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Знания и умения, приобретенные в процессе занятий по программе:

Личностные результаты:

- демонстрирует трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, проявляет волю, ответственность;
- в общении со сверстниками и взрослыми ведёт себя уважительно, дружелюбно, соблюдает общепринятые нормы и

правила поведения;

- соблюдает порядок, правила гигиены на занятии;

Метапредметные результаты:

Познавательные ууд:

- осознанно проявляет стремление к новым знаниям и умению, к достижению результатов;

Регулятивные ууд:

- проявляет инициативу и самостоятельность при выполнении заданий;

Коммуникативные ууд:

- взаимодействует в коллективе, отвечает на вопросы, проявляет благодарность за оценивания его работы;

Результаты по направленности программы:

- демонстрирует специальные базовые знания и умения в области физкультуры и безопасности деятельности;

Выполняет основные виды движений соответственно возрасту;

- сформирована потребность в двигательной деятельности: проявляет положительные эмоции при физической активности, проявляет интерес в самостоятельной двигательной деятельности;

- проявляет желание к участию в совместных играх и физических упражнениях;

- знает и демонстрирует показатели правильной осанки;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое упражнение;

Календарно-тематический план 4-7 лет

№ занятия	Дата	Тема
Октябрь		
1	02.10 03.10	Вводное занятие 1: выполнение ознакомительных упражнений на устройстве для моделирования ситуаций.
2	09.10 10.10	Вводное занятие 2: выполнение ознакомительных упражнений на виброскамейке.
3	16.10 17.10	Вводное занятие 3: выполнение ознакомительных упражнений на МФЦ тренажере.
4	23.10 24.10	Вводное занятие 4: выполнение ознакомительных упражнений на вестибулоплатформе.
Ноябрь		
1	30.10 31.10	Комплексное занятие 1: разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
2	13.11 07.11	Комплексное занятие 2: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, 38, «Гусеничка».
3	20.11 14.11	Комплексное занятие 3: разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
4	27.11 21.11	Комплексное занятие 4: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, «Гусеница».
Декабрь		
1	04.12 28.11	Комплексное занятие 5: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
2	11.12 05.12	Комплексное занятие 6: разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».

3	18.12 12.12	Комплексное занятие 7: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
4	25.12 19.12	Комплексное занятие 8: разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».
Январь		
1	09- 19.01 26.12	Комплексное занятие 9: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.
2	15.01 09.01	Комплексное занятие 10: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
3	22.01 16.01	Комплексное занятие 11: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.
4	29.01 23.01	Комплексное занятие 12: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
Февраль		
1	05.02 30.01	Комплексное занятие 13: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
2	12.02 06.02	Комплексное занятие 14: разминка 2, 61,62, 47-1, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
3	19.02 13.02	Комплексное занятие 15: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
4	26.02 20.02	Комплексное занятие 16: разминка 2, 61,62, 47-1, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
Март		
1	04.03 27.02	Комплексное занятие 16: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».

2	11.03 05.03	Комплексное занятие 17: разминка 2, , 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	18.03 12.03	Комплексное занятие 18: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».
4	25.03 19.03	Комплексное занятие 19: разминка 2, , 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
Апрель		
1	01.04 26.03	Комплексное занятие 21: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
2	08.04 02.04	Комплексное занятие 22: разминка 2, упражнения 65, 66, 51, 52.1, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	15.04 09.04	Комплексное занятие 23: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
4	22.04 16.04	Комплексное занятие 24: разминка 2, упражнения 65, 66, 51, 52.1, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
Май		
1	06.05 23.04	Комплексное занятие 25: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
2	13.05 07.05	Комплексное занятие 26: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».
3	20.05 14.05	Комплексное занятие 27: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
4	27.05 21.05	Комплексное занятие 28: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».

6. Методические и оценочные материалы

6.1 Методические материалы

Литература

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 1676-р от 25.08.2022г. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
5. Тренажерно – информационная система «ТИСА» для гармоничного развития детей дошкольного возраста . Разработчик тренажерно – информационной система «ТИСА»: проф., д.т.н. Д.П.Рыбаков
6. Физическая культура в детском саду. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012г. Пензулаева Л.И
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. - СПб.: Речь, 2007 – 825 с.
9. <http://svetlyjgorod.ru/reabilitatsiya-s-ispolzovaniem-trenazherno-informatsionnoj-sistemy-tisa/>

6.2 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.

Приложение 1

Упражнения общей направленности. Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий. **Общеразвивающие упражнения** вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. **Упражнения специальной направленности.** Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров

и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Например: 1. **«Велосипед».**

И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. **«Плывем брассом».**

И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. **«Ловись, рыбка».**

И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. **«Кошечка сердится».**

И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. **«Не урони палку».**

И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть 36 хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Приложение 2

Примерный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1.И.П.- стоя, руки на пояс.

- 1-правая на носок,
- 2-на пятку, 3-на носок,
- 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2.И.П.- стоя, руки на пояс.

- 1-подняться на носки перекатом,
- 2-перекатом на пятки.

3.И.П.- стоя руки на пояс.

Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика.

1. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба на носках, на пятках.
4. Ходьба на наружных сводах стопы.
5. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
6. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
7. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
8. Ходьба по гимнастической палке.

4. И.П.- сед в упоре сзади.

- 1-согнуть стопу,
- 2-разогнуть, одновременно.

5. И.П.- сед в упоре сзади.

- 1- согнуть стопы одновременно,
- 2- разогнуть одновременно.

6. И.П.- сед в упоре сзади.

1- одновременно развести пальцы ног «веером»,
2- сжать в «кулачек».

7. И.П.- сед в упоре сзади.

1- правая нога пальцы «веером»,
2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

8.И.П.- сидя (стоя).

Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

9.И.П.- стоя на наружных сводах стоп.

1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

10.И.П. стоя на наружных сводах стоп.

1- полу присед,
2- вернуться в исходное положение.

11. И.П.- основная стойка, руки на пояс.

1- пальцы ног вверх,
2- вернуться в исходное положение.

12. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.

1- подняться на носки,
2- вернуться в исходное положение.

13. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

1- присесть на всей ступне,
2- вернуться в исходное положение.

Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.

1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох,

2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.

1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий);

2-медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох).

2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью,

2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох.

4-вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох);

2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох;

2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох
(все сделать за 1 сек.).

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать. 8 - принять исходное положение. Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать. 4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе. 4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх. 3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

<p>«Замри!»</p> <p>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 пришлось 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.</p>	<p>Море волнуется»</p> <p>Цель: формировать навыки двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; выполнять имитационные движения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. Ход игры: Дети стоят в кругу. Выбирается ведущий, он стоит в центре. Все произносят слова и произвольно двигаются, стараясь создать необычную фигуру: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри», по окончании все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот становится ведущим.</p>
<p>«Перелетные птицы»</p> <p>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.</p>	<p>«Аист на охоте»</p> <p>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</p>
<p>«Хитрая лиса»</p> <p>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.</p>	<p>«Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с ввёртыванием, в построении в круг, в ловле. Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель</p>

<p>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?». Ребёнок, до которого дотронулся воспитатель, озвучивает: «Я здесь!», дети бегут в рассыпную, лиса их догоняет</p>	<p>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.</p>
<p style="text-align: center;">«Послушный мяч»</p> <p>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 желательнее удерживать прижатыми к полу. Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч</p>	<p style="text-align: center;">«Аисты и вороны»</p> <p>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 «аиста».</p>

