

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2017г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад №40

Московского района Санкт-Петербурга



Губичева Т.А.

Приказ от 30.08.2017г. №20

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по физическому развитию детей

«ЗДОРОВЯЧОК»

Составитель:  
Степанова Анна Сергеевна

Санкт-Петербург

2017

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

<b>Октябрь</b>				
	<b>Задачи по охране жизни и здоровья</b>	<b>Оздоровительные задачи</b>	<b>Образовательные задачи</b>	<b>Работа с системой «ТИСА»</b>
<b>Занятие № 1</b>	- провести беседу по правилам поведения при нахождении в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.	- проводить профилактику плоскостопия. -развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена.	- воспитывать сознательное отношение к правильному положению тела в пространстве. - воспитывать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.
<b>Занятие № 2</b>	-повторить и углубить знания детей по правилам поведения в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА	- укреплять мышцы спины и брюшного пресса. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена.	- вырабатывать навык правильной осанки, тренировать ходьбу с правильной осанкой. - совершенствовать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на виброскамейке.
<b>Занятие № 3</b>	- продолжать актуализировать знания детей о правилах поведения в физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.	- укреплять мышцы спины, мышцы бедер. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена. - проводить профилактику плоскостопия	- совершенствовать координацию движений.	- познакомить детей с вариантами выполнения упражнений на МФЦ тренажере.
<b>Занятие № 4</b>	- продолжать актуализировать знания детей о правилах	- укреплять мышцы ног, живота и спины.	- совершенствовать навык правильной осанки и	- познакомить детей с вариантами выполнения

	поведения в физкультурном физкультурном зале и при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА.	- развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена.	координацию движений. - обучать выполнению упражнений в равновесии и балансировании.	упражнений на вестибулоплатформе.
<b>Ноябрь – Май</b>				
	<b>Задачи по охране жизни и здоровья</b>	<b>Оздоровительные задачи</b>	<b>Образовательные задачи</b>	<b>Работа с системой «ТИСА»</b>
<b>Занятие № 1,2,3,4</b>	- воспитывать навыки спокойного, вежливого поведения при выполнении упражнений на устройствах системы ТИСА. - повышать общую физическую работоспособность. - создавать общий положительный эмоциональный фон.	- укреплять мышцы живота, спины, ног, плечевого пояса. - развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие улучшение вентиляции легких и повышение газообмена. - проводить профилактику плоскостопия. - расширять функциональные возможности основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). - повышать неспецифические защитные силы организма.	- воспитывать сознательное и активное отношение к правильному положению тела в пространстве. - совершенствовать навык правильной осанки и координацию движений. - обучать выполнению упражнений в равновесии и балансировании.	- продолжать обучать выполнению новых упражнений на различных устройствах системы ТИСА.

## Календарный план

№ занятия	Тема
<b>Октябрь</b>	
1	Вводное занятие 1: выполнение ознакомительных упражнений на устройстве для моделирования ситуаций.
2	Вводное занятие 2: выполнение ознакомительных упражнений на виброскамейке.
3	Вводное занятие 3: выполнение ознакомительных упражнений на МФЦ тренажере.
4	Вводное занятие 4: выполнение ознакомительных упражнений на вестибулоплатформе.
<b>Ноябрь</b>	
1	Комплексное занятие 1: разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
2	Комплексное занятие 2: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, «Гусеничка».
3	Комплексное занятие 3: разминка 1, упражнения 1, 18,29, «Гусеница».
4	Комплексное занятие 4: разминка 1, упражнения 1,4,18,16,18,29, «Гусеница».
<b>Декабрь</b>	
1	Комплексное занятие 5: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
2	Комплексное занятие 6: разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».
3	Комплексное занятие 7: разминка 1, упражнения 2,3,15,16,29-у, «Гусеница».
4	Комплексное занятие 8: разминка 1, упражнения 57,58, 43,44, упражнения на горке, «Гусеница».
<b>Январь</b>	
1	Комплексное занятие 9: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.
2	Комплексное занятие 10: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
3	Комплексное занятие 11: разминка 1, упражнения 4,5,17,18,30, игра в мяч.
4	Комплексное занятие 12: разминка 1, упражнения 59,60,45,46, упражнения на горке, игра в мяч.
<b>Февраль</b>	
1	Комплексное занятие 13: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
2	Комплексное занятие 14: разминка 2, 61,62, 47, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
3	Комплексное занятие 15: разминка 2, упражнения 6,7, 19,20,31, игра в мяч.
4	Комплексное занятие 16: разминка 2, 61,62, 47, 45, упражнения на горке, игра в мяч.
<b>Март</b>	
1	Комплексное занятие 17: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».
2	Комплексное занятие 18: разминка 2, упражнения 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	Комплексное занятие 19: разминка 2, 9,10, 21, 22, 32, игра «Удержите мяч ногами!».
4	Комплексное занятие 20: разминка 2, упражнения 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».

<b>Апрель</b>	
1	Комплексное занятие 21: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
2	Комплексное занятие 22: разминка 2, упражнения 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
3	Комплексное занятие 23: разминка 2, упражнения 11,12, 23, 24, 33 , игра «Удержите мяч ногами!».
4	Комплексное занятие 24: разминка 2, упражнения 63, 64, 48, 49, упражнения на горке, игра «Удержите мяч ногами!».
<b>Май</b>	
1	Комплексное занятие 25: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
2	Комплексное занятие 26: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».
3	Комплексное занятие 27: разминка 3, упражнения 13,14, 25,26,34, игра «Покатушки по спине».
4	Комплексное занятие 28: разминка 3, упражнения 67, 68, 53, 54, упражнения на горке, игра «Покатушки по спине».

**Приложение № 1**  
к календарному графику занятий с воспитанниками  
инструктора ЛФК с использованием тренажерно-  
информационной системы «ТИСА»

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

<b>ОКТАБРЬ</b>
Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».
<b>1 занятие</b>
<b>1. Занятие проводится на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.</b>
<b>И. п:</b> 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)
<b>2. Релаксация</b>
Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания
<b>1. Диафрагмальное дыхание.</b> 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.
<b>2. Грудное дыхание.</b> 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.
<b>3. Полное дыхание.</b> 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.

<b>ОКТАБРЬ</b>
Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».
<b>2 занятие</b>
<b>1.Повторение упражнения на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм. (43)</b>
<b>2.Упражнения на виброскамейке.</b>
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.
<b>3.Релаксация</b>
Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания
<b>1. Диафрагмальное дыхание.</b> 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.
<b>2. Грудное дыхание.</b> 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.
<b>3. Полное дыхание.</b> 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.

<b>ОКТАБРЬ</b>
Обучение детей выполнению упражнений проводится на каждом тренажере индивидуально. Остальные дети сидят на виброскамейке и выполняют упражнение «Гусеничка».
<b>3 занятие</b>
<b>1.Повторение упражнений на устройстве для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (43) и виброскамейке (27).</b>
<b>2.Упражнение на МФЦ тренажере.</b>
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 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.

### ОКТАБРЬ

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

### 4 занятие

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

#### 2.Упражнения на вестибулоплатформе (шипик снять).

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).

### 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: 1,3 занятие**

### **1.Разминка.**

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шпиков 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 шпик 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 в и.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 в и.п. (18).

#### **2.3. Упражнения на вестибулоплатформе.**(Шпик 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. Удержать равновесие. На счет 4 вернуться в и.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: 2,4 занятия**

### **1.Разминка.**

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шпиков 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 шпик 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 в и.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 в и.п.(16).

#### **2.3. Упражнения на вестибулоплатформе.(Шпик 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. Удержат равновесие. На счет 4 вернуться в и.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: 1,3 занятие**

### **1.Разминка.**

И.п: стоя друг за другом.

1.1.Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, с проглаживанием шпиков 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 шпик 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 и.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 и.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 и.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. Удержать 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: 2,4 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 в и.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 взяться за колено и подтянуть колено правой (левой) ноги к левому (правому) локтю. На счет 4 вернуться в и.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: 1,3 занятие**

### **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 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 в и.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 в и.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 в и.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 в и.п.(18).

**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 прогладить шипик вестибулоплатформы подошвой правой (левой) ноги от носка к пятке. На счет 4 вернуться в и.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: 2,4 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. (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 в и.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 в и.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 в и.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: 1,3 занятие

### 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 в и.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 в и.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 в и.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 в и.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: 2,4 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 в и.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 в и.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: 1,3 занятие**

**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 удержать 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 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.

## **МАРТ: 2,4 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. (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 колена от пола, на счет 3-4 положение ног поменять. На счет 5 вернуться в и.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 в и.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 колени к палке, на счет 3 вернуть ногу в и.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 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.

### **АПРЕЛЬ: 1,3 занятие**

#### **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 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.

## **АПРЕЛЬ: 2,4 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. (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 и.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 и.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 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.

## **МАЙ: 1,3 занятие**

### **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. Нас чет 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 и.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 и.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: 2,4 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 и.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 и.п.(67).

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

### **Упражнения на устройстве для моделирования ситуаций.**

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

На счет 1-2-3 выполнить мах ногой. На счет 4 вернуться в и.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.

## **Приложение № 2**

к календарному графику занятий с воспитанниками  
с использованием тренажерно-  
информационной системы «ТИСА»

### **Список методической литературы**

1. Информационная часть комплекта ТИСА.
2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб.: Речь, 2007.