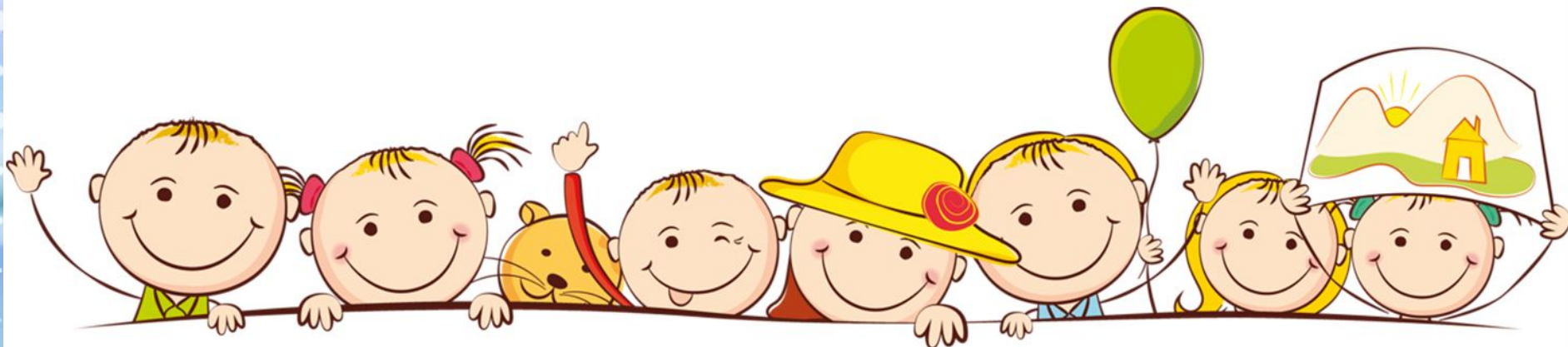


Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 58
Колпинского района Санкт -Петербурга

*«Использование тренажерного комплекса «ТИСА»
на занятиях кружка физкультурно –
оздоровительной
направленности «Малыши - Крепыши»*

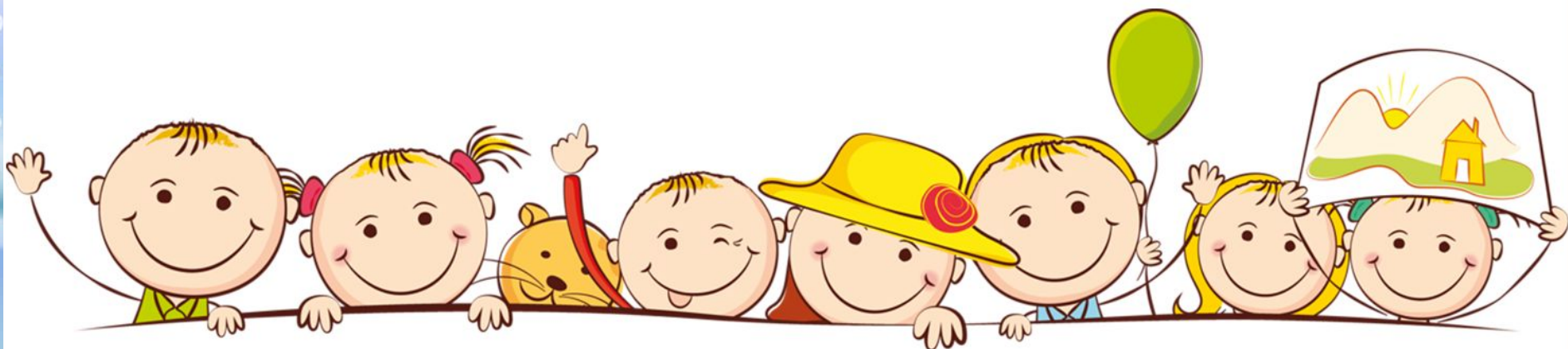
*Из опыта работы инструктора по физической культуре
Корман Жанны Юрьевны*



Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Малыши – крепыши»

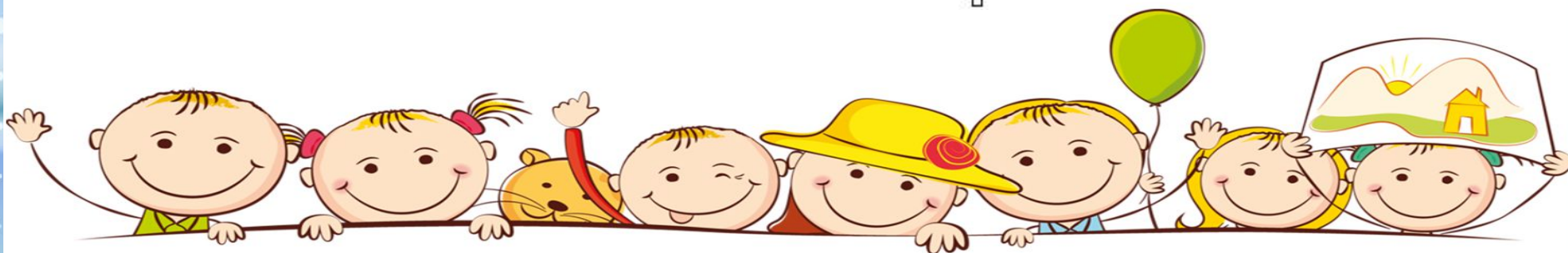
Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни дошкольников посредством освоения основ содержания программы, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.



Учебно- тематический

№ п/п	Содержание программы	часы
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	8
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:	
	• укрепление мышц спины;	9
	• укрепление боковых мышц туловища;	4
	• укрепление мышц брюшного пресса;	4
	• укрепление мышц поясничной области	2
4.	Фитбол - коррекция	12
8.	Упражнения для развития функций равновесия	2
9.	Развитие координаций движений	4
10.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2
11.	Профилактика плоскостопия	6
12.	Развитие мелкой моторики	4
13.	Развитие крупной моторики	2
14.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
15	Подвижные игры	В процессе занятий
16.	Проведение контрольных мероприятий: • педагогический контроль	4
17.	Всего часов за год:	68

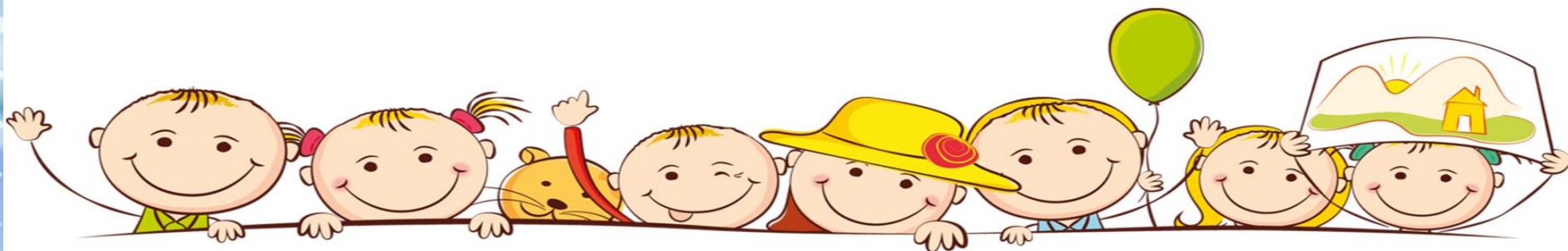


Содержание программы

Тема №1: “Вводное занятие” (2 академических часа).

Тема №2: “Осанка” (12 академических часов).

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, жесткого модуля (виброскамейка), горки корректирующей.

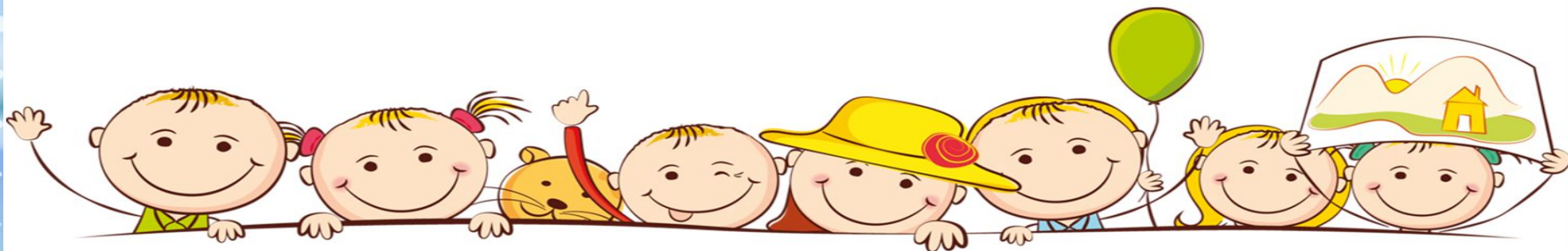


Содержание

программы

Тема №3: “Плоскостопие” (6 академических часов)

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей, устройства для моделирования ситуации, предотвращающей травматизм. Игры: “Великаны, карлики”, « Ель, елка и елочка ».



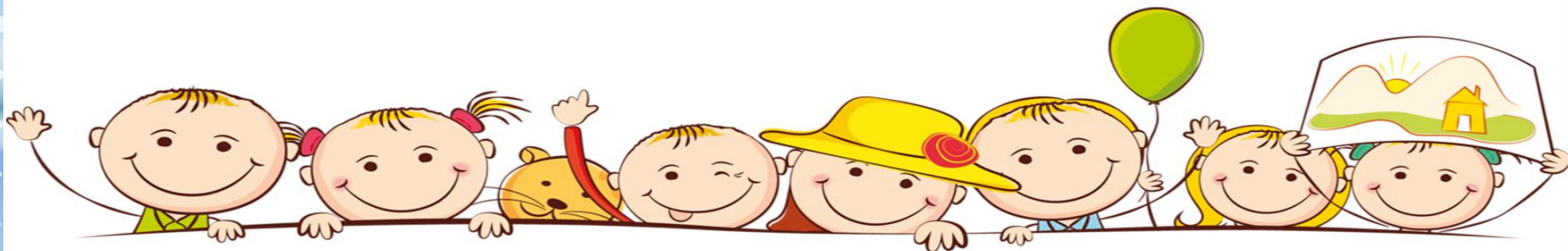
Содержание

программы

Тема № 4: “Я сильный, ловкий, выносливый” (4 академических часа).

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера , устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм , жесткого модуля (виброкамейка).

Ходьба по наклонной поверхности с разным положением рук, лазание на гимнастической стенке. Подвижные игры , «Третий лишний », «День и Ночь»



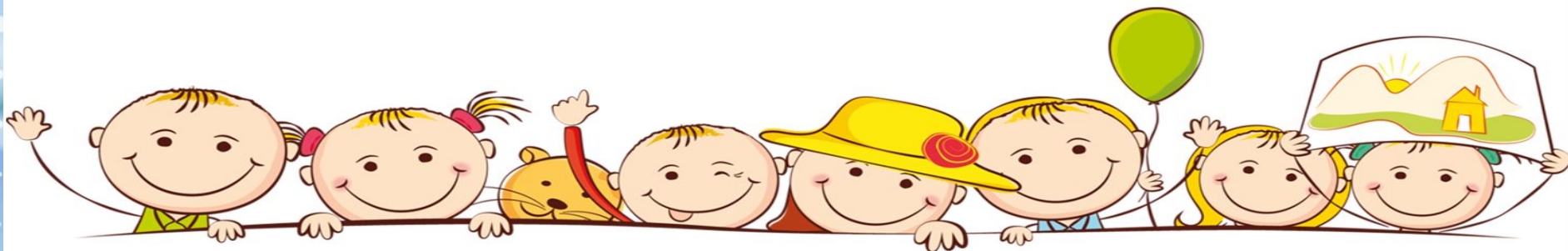
Содержание

Тема №5: “Пальчиковая гимнастика” (2 академических часа)

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений , катоктина .

Тема № 6: “Учимся расслабляться”(4 академических часа).

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления.
Релаксация.



Содержание программы

Тема № 7: “Школа мяча” (4 академических часа).

Теория: Техника работы мячами разного диаметра.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера, горки коррегирующей, устройства для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа). Веселые старты-эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры : « Ловишки с мячом » , « Быстрый мячик ».

Тема № 8. «Итоговое занятие.» (2 академических часа).



Заключительный слайд

Результативность программы

Разнообразные, увлекательные совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.

Знает правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях

Умеет самостоятельно выполнять упражнения на модулях, с предметами и без предметов

Умеет сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе.

Умеет участвовать в подвижных играх с профилактической направленностью.

