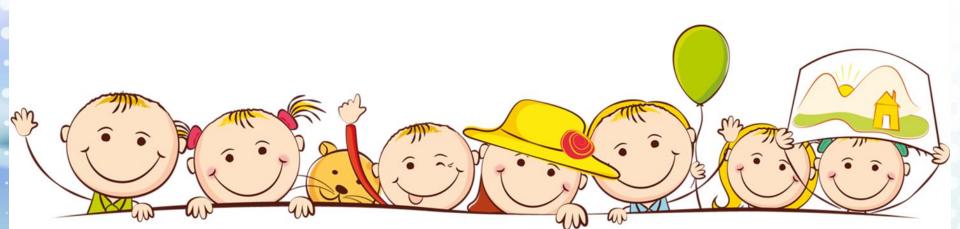
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 58 Колпинского района Санкт -Петербурга

«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.

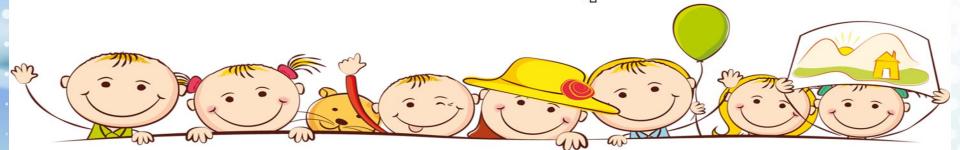
Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни дошкольников посредством освоения основ содержания программы, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.



Учебно- тематический

| Мап/д | Содержание программы | часы |
|-------|---|--------------------|
| 1. | Основы знаний и умений | В процессе занятий |
| 2. | Упражнения для формирования, закрепления и | 8 |
| | совершенствования навыков правильной осанки | 22 |
| 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. | Фитбод-коррекция | 12 |
| 8. | Упражнения для развития функций равновесия | 2 |
| 9. | Развитие координаций движений | 4 |
| 10. | Упражнения для развития ориентировки в | 2 |
| | пространстве | NO. |
| 11. | Профилактика плоскостопия | 6 |
| 12. | Развитие мелкой моторики | 4 |
| 13. | Развитие крупной моторики | 2 |
| 14. | Упражнения для расслабления мышци укрепления нервной системы | 2 |
| 15 | Подвижные игры | В процессе занятий |
| 16. | Проведение контрольных мероприятий: | |
| | • педагогический контроль | 4 |
| 17. | Всего часов за год: | 68 |





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.





Тема №3: "Плоскостопие" (6 академире дамини)

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





Тема № 4: "Я сильный, ловкий, вын**ограда димы**емических часа).

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, жесткого модуля (виброскамейка). Ходьба по наклонной поверхности с разным положением рук, лазание на гимнастической стенке. Подвижные игры, «Третий лишний», «День и Ночь»





Тема №5: "Пальчиковая гимнастика" Дакадемических часа)

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

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

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления.

Релаксация.





Тема № 7: "Школа мяча" (4 академи ГОО РАЗМИН)

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.

