

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
от 30.08. 2024 № 81-ОД

**Дополнительная оздоровительная программа  
Тренажерно – информационная система «ТИСА»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Зирюкина Валерия Юрьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	3
Направленность программы.....	3
Адресат программы.....	3
Актуальность.....	3
Отличительные особенности программы.....	4
Новизна программы.....	4
Уровень освоения программы.....	4
Объем и срок освоения программы.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	5
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	5
Язык реализации программы.....	5
Форма обучения.....	5
Особенности реализации программы.....	5
Организации образовательного процесса.....	5
Условия набора в коллектив.....	5
Условия формирования групп.....	5
Количество обучающихся в группе.....	6
Формы проведения занятий.....	6
Формы организации деятельности учащихся на занятии.....	6
Материально-техническое оснащение.....	6
Кадровое обеспечение.....	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	9
Календарно-тематическое планирование.....	10
Содержание обучения.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Образовательное учреждение) осуществляет образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей программе Тренажерно-информационная система «ТИСА» для детей 5-6 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказом Министерства образования и науки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом Образовательного учреждения;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 40 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Направленность программы**

Программа составлена с учетом методических разработок «По использованию «Тренажерно-информационной системы «ТИСА», которые направлены 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 воспитанников старшей логопедической группы ГБДОУ детский сад № 40 Пушкинского района Санкт-Петербурга. Возраст воспитанников – 5-6 лет. В группе имеются дети как мужского, так и женского пола. Занятия проходят с опорой на базовые упражнения по методическим рекомендациям ПК «САНДР». Наличие специальных способностей в данной предметной области, определенной физической и практической подготовки не требуется.

### **Актуальность**

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры

здорового образа жизни.

Качественный анализ состояния здоровья дошкольников обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, склонность к частым простудным заболеваниям.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку остаться здоровым являются физкультурно- оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Новые места в дополнительном образовании»

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы состоит в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. 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).

### **Новизна программы**

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, катодов и устройств тренажерно- информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов – 72. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 25 минут.

Срок обучения – 1 год.

### **Цель и задачи программы**

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

#### **Задачи:**

- I. 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 основными приемами само - массажа.
- II. 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;
- III. Воспитательные задачи:
  - воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

– воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки

–  
Для решения этих задач было решено использовать такие **методы** обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Практический

### **Планируемые результаты освоения программы**

Завершив обучение, по данной программе, воспитанники будут знать: способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, самомассажу; комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата – осанки и стоп, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; Учащиеся будут уметь: применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Подведение итогов реализации: осуществляется проведением мониторинга на занятии с использованием контрольных тестов, проводимых 2 раза в год - определение гибкости позвоночника, силу мышц плечевого пояса, определением статического равновесия.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Язык реализации программы**

Язык реализации программы – русский.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности реализации программы**

Основные принципы внедрения реализации программы:

- комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- обучение участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- использование простых и доступных технологий.

### **Организации образовательного процесса**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

**Основными средствами** являются: практические подгрупповые занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол - мячи, тренажерно - информационная система «ТИСА», оборудованная в спортзале.

### **Условия набора в коллектив**

Набор обучающихся по программе дополнительного образования происходит по возрастному принципу

### **Условия формирования групп**

Комплектование групп производится в соответствии с учебно-производственным планом в пределах утвержденных средств на текущий учебный год.

Учебные группы формируются дистанционно при регистрации обучающегося на сайте «Петербургское образование», «Навигатор дополнительного образования Санкт-Петербурга» <https://dopobr.petersburgedu.ru/> или очно при подаче заявления непосредственно в ГБДОУ

детский сад № 40 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

### **Количество обучающихся в группе**

Планируемое количество обучающихся – 10-12 детей.

### **Формы проведения занятий**

Реализация программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические, авторские);
- музыкально-игровую деятельность;

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная.

Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

### **Материально-техническое оснащение**

#### **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, вперед-назад, 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 катоктином 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**

Дополнительную образовательную услугу по программе Тренажерно-информационная система «ТИСА» оказывает педагог дополнительного образования Зирюкина В.Ю.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний и умений	0,5	0,5	-	Беседа
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	2	0,5	1,5	Практика
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: укрепление мышц спины; укрепление боковых мышц туловища; укрепление мышц брюшного пресса; укрепление мышц поясничной области	6	0,5	5,5	Практика
4.	Фитбол - коррекция	1	0,5	0,5	Практика
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	5	0,5	4,5	Практика
6.	Развитие эластичности мышц туловища	4	0,5	3,5	Практика
7.	Упражнения для развития функций равновесия	3	0,5	2,5	Практика
8.	Развитие координаций движений	2	0,5	1,5	Практика
9.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	0,5	1,5	Практика
10.	Профилактика плоскостопия	4	0,5	3,5	Практика
11.	Развитие мелкой моторики	2	0,5	1,5	Практика

12.	Развитие крупной моторики	2	0,5	1,5	Практика
13.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	0,5	1,5	Практика
14.	Контрольные и итоговые занятия	0,5	-	0,5	Итоговое контрольное занятие (мониторинг по Петренкиной)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь 2024 г.	Май 2025 г.	36	72	36	2 раза в неделю по 25 мин.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа, включает в себя календарно-тематическое планирование и содержание обучения. Содержание обучения раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

## Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании оборудования. Проведение контрольных мероприятий: педагогический контроль (диагностика).
	Занятие №2	<b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени) <b>Основная часть:</b> Разминка на профилактику плоскостопия с элементами аэробики под музыкальное сопровождение <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b> <b>1.Виброскамейка</b> Упражнение «Ходьба по мостику» в прямом направлении (4-5 раз повтор) Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (2-3 раза повтор) <b>2.Горка</b> Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (2-3 раза повтор) <b>3.Наклонная доска</b> Упражнение «Сильные ноги». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Под счет поднимать попеременно ноги вверх, поворачивая голову в противоположную сторону, затем вернуться в и.п. (3-4 раза повтор) <i>После упражнения принять статическую позу для отдыха (ноги руки расслаблены)</i> <b>Заключительная часть:</b> Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение
	Занятие №3	<b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)

	<p><b>Основная часть:</b>  <i>Музыкальная разминка «Красная шапочка» на формирование правильной осанки</i></p> <p><b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>1.Виброскамейка</b>          Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)          Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз)</p> <p><b>2.Вибродорожка</b>          Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке и назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (7-8 раз повтор)</p> <p><b>3.Лестница гимнастическая</b>          Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение</p>
Занятие №4	<p><b>Вводная часть:</b> Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>          Разминка на профилактику плоскостопия</p> <p><b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>1. Наклонная доска</b>          Упражнение «Лягушка» (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за палку, под счет 1-5 опуститься вниз, 6 – вернуться назад в И.п. (7-8 раз повтор)          Упражнение «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (3-4 раза повтор)</p> <p><b>Вибродорожка 1</b>          Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки.          Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</p> <p><b>3.Виброскамейка</b>          Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднятие ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить)</p> <p><b>4.Вибродорожка 2</b>          Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей по дорожке (2-3 раза повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация с использованием виброскамейки под музыкальное сопровождение</p>

Октябрь	Занятие №5	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>1. Горка</b>  Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Гимнастическая стенка</b>  Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>3. Вибродорожка</b>  Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей, спина прямая по дорожке (повторить 2 раза)</p> <p><b>4. Катоактин</b>  Упражнение «Ролики» в И.п. – сидя на скамейке, проводить всей стопой вперед и назад по роликам (2-3 раза повторить)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксацией</p>
	Занятие №6	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием фитболов</i>  Разминка на формирование правильной осанки с музыкальным сопровождением</p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>1. Виброскамейка</b>  Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</p> <p><b>2. Гимнастическая стенка</b>  Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>3. Круглый модуль</b>  Упражнение «Подъем» под счет вставать и удерживаться на модуль, затем под счет опускаться. Выполнять одной ногой потом другой. (7-8 раз повтор)  Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксацией</p>
	Занятие №7	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p>

	<p><b>Вибродорожка 1</b> Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Наклонная доска</b> Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>Виброскамейка</b> Упражнение «Вперед- назад» ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке. Упражнение выполнять с поворотом.(4 раза повтор)</p> <p><b>Виброскамейка</b> Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксацией</p>
Занятие №8	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежья» на внешней стороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег)</p> <p><b>Основная часть:</b> <b>Упражнения с гимнастической палкой (разминка)</b> <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b> <b>1. Гимнастическая стенка –</b> Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза) <b>2. Виброскамейка</b> Упражнение «Собачки» ползание по скамейке в прямом направлении с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (4 раза повтор)</p> <p><b>Вибродорожка 1</b> Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксацией</p>

<b>Ноябрь</b>	Занятие №9	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b>  <b>Виброскамейка</b>          Упражнение «Велосипед» лежа на спине, хват руками за веревки (повторить 1-2 раза)  <b>Вибродорожка 1</b>          Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)  <b>Лестница</b>          Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом)  <b>Круглый модуль</b>          Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза повтор). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.  <b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
	Занятие №10	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b>  <b>1. Наклонная доска</b>          Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)  <b>2. Вибродорожка 1</b>          «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой (стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)  <b>3. Виброскамейка</b>          Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор).          Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (4 раза повтор)  <b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>

Занятие № 11	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b></p> <p><b>1. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</li> </ul> <p><b>2. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Подтягивание» подтягивание руками вперед на скамейке (3 раза повтор)</li> </ul> <p><b>3. Гимнастическая стенка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>4.Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Часики» стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза повтор). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
Занятие №12	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием массажных мячиков Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>1.Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</li> <li>Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднятие и опускание ног. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>2.Вибродорожка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3.Лестница гимнастическая</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>

Занятие №13	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьбавыпадами) 16</p> <p><b>Основная часть:</b> <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>1. Наклонная доска</b> Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>2. Вибродорожка 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Высокие колени» ходьба по вибродорожке высоко поднимая колени (колени прижимать рукой к груди руками, спина прямая) (3-4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Вибродорожка 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке «окутывая ступню» туда-обратно ( 3-4 раза повтор).</li> </ul> <p><b>Устройство для предотвращения травматизма</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Шипы» ходьба вперед прокатывая стопу по шарикам, держась за веревку, и назад «Походкой Майкла Джексона» (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Кинезеологические упражнения с релаксирующей музыкой</p>
Занятие №14	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «гусиным»шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b> <i>Упражнения с использованием гимнастической палки</i> <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>1. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Велосипед» лежа на спине, хват руками за веревки (повторить 4 раза)</li> </ul> <p><b>2. Вибродорожка 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3. Лестница</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват руками за перекладинус двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом)</li> </ul> <p><b>4. Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Звезда» Сидя на модуле под счет поднять руки и ноги, затем опустить вниз (4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Кинезеологические упражнения с релаксирующей музыкой</p>
Занятие №15	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени)</p> <p><b>Основная часть:</b> <i>Упражнения с использованием фитболов:</i></p> <p>Разминка на профилактику плоскостопия с элементами аэробики</p>

	<p>под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>1. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ходьба по мостику» в прямом направлении (4-5 раз повтор)</li> <li>• Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>2. Горка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3. Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные ноги». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Под счет поднимать попеременно ноги вверх, поворачивая голову в противоположную сторону, затем вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><i>После упражнения принять статическую позу для отдыха (ноги руки расслаблены)</i></p> <p><b>Заключительная часть:</b> Кинезеологические упражнения с релаксирующей музыкой</p>
Занятие №16	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени)</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с использованием фитболов:</b></p> <p><b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Подтягивание» подтягивание руками вперед (4-5 раз)</li> <li>• Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз)</li> </ul> <p><b>2. Горка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3. Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянутся на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Кинезеологические упражнения с релаксирующей музыкой</p>
Занятие №17	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка сверху; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежки» на внешней стороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег)</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с гимнастической палкой Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b></p>

**1. Гимнастическая стенка**

- Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза)

**2. Круговой модуль**

- Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1-5 подъем правой ноги на модуль, зафиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор)

**3. Вибродорожка 1**

- Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор)

**Заключительная часть:** Кинезеологические упражнения с релаксирующей музыкой

<b>Январь</b>	Занятие № 18	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Музыкальная разминка «Банан»</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наклонная доска</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекадинус двух сторон. Подтянутся на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> </li> <li>• <b>Устройство для предотвращения травматизма</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Шипы» выполнять ходьбу вперед, проглаживая стопой каждый шарик, держась за веревку, затем назад возвращаемся «походкой Майкла Джексона» (4-5 раз повтор)</li> </ul> </li> <li>• <b>Виброскамейка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор).</li> <li>• Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (Выполнить 4 раза)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
	Занятие №19	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием фитболов</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>1.Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекадинус двух сторон. Подтянутся на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>2.Вибродорожка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке одной ногой (стопой) вставая на выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3.Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор).</li> <li>• Упражнение «Высокие колени» ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, руки на поясе, посередине скамейки «подтянуть колено к груди» счет 1-3, дойти до конца. (Выполнить 4 раза)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>

Занятие №20	<p><b>Вводная часть:</b> Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>1.Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p>Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие и опускание ног. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>2.Вибродорожка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3.Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1-5 подъем правой ноги на модуль, зафиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
-------------	--

Февраль	Занятие №21	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба <sup>2</sup>гусинымшагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>1. Гимнастическая стенка</b> - «Вис на руках» 1-5 выполнять вис на прямых руках, 6-8отдых (повтор 3 раза)</p> <p><b>2. Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладинус двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3.Виброскамейка</b> –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>4.Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Равновесие», И.п. перед модулем, под счет 1-5 подъем правой ноги на модоль, зафиксироваться на 5 сек и под счет 6 спуститься назад в И.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация на виброскамейке</p>
	Занятие №22	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестнымшагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Подтягивание» Подтягиваясь руками проползти по скамейке (4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>2. Виброскамека</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Носочки» Ходьба по скамейке на носочках. Посерединескамейки лежит модуль, встать на модуль 1-5 (спина прямая, руки в стороны), продолжить упражнение до конца скамейки (повторить 3 раза)</li> </ul> <p><b>3. Горка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>4.Наклонная доска.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Велосипед» И.п. лежа на спине, хват руками за перекладину с двух сторон (7-8 раз повтор) (движения ногами вперед-назад, носок тянем, колени не разводить)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация на виброскамейке</p>
	Занятие №23	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкальногосопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием массажных мячиков: Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Боковой шаг» ходьба боковым приставным шагом (4-5 раз повтор)</li> <li>Упражнение «Греемся на солнышке». И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.Попеременное поднимание и опускание ног. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>2. Горка</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>3. Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация на виброскамейке</p>
Занятие №24		<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием фитболов Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i></p> <p><b>1. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.</li> </ul> <p><b>2. Модуль для предотвращения травматизма</b>          Стоя на шипах (веревку держать руками). Надавливать на шипы сначала носками 1-5, затем пятками 1-5 (повторить 3 раза)</p> <p><b>3. Гимнастическая стенка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>4. Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Ласточка» под счет 1-5 встать на модуль правой ногой и зафиксироваться в позе «ласточки», затем спуститься с модуля. (4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация на виброскамейках</p>

<p><b>Март</b></p>	<p>Занятие №25</p>	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)  <b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием гимнастической палки</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i>  <b>1. Виброскамейка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Собачки» ползание вперед с опорой на колени и ладони</li> </ul> <p><b>2. Лестница гимнастическая</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Вис на руках». И.п. стоя к лестнице спиной, хват рукамиза перекладину с двух сторон. На счет 1-5 выполнять вис (ноги и руки прямые). Упражнение выполнить (4-5 раз с интервалом)</li> </ul> <p><b>Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Часики» под счет ставить одну ногу, затем вторую и плавно перекачиваться из стороны в сторону, затем спуститься и вернуться в И.п. (5 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой</p>
	<p>Занятие №26</p>	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами)  <b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i>  <b>Виброскамейка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Равновесие» ходьба в прямом направлении с мешочком на голове (3-4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Круглый модуль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Звезда» Сесть и под счет поднять ноги и руки, удерживаясь статично в этом положении (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>Гимнастическая стенка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные руки» И.п. – стоя спиной к стенке, обхватив руками с двух сторон рейку, под счет поднять колени, затем опустить (2-3 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ласточка» под счет 1-5 встать на модуль правой ногой и зафиксироваться в позе «ласточки», затем спуститься с модуля. (4 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой</p>
	<p>Занятие №27</p>	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)  <b>Основная часть:</b>  <i>Упражнения с использованием массажных мячиков</i>  <i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</i>  <b>1. Наклонная доска</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</li> </ul> <p><b>2. Круглый модуль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ласточка». И.п. – основная стойка перед модулем, под счет подъем правой ноги на модуль, разведя руки в стороны для балансирования, прогнуться вперед и</li> </ul>

	<p>сделать «ласточку» (страховка для тех, у кого не получается – выполнение у гимнастической стенки, держась руками за рейку перед собой) (2-3 раза повтор)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Звезда» Сесть и под счет поднять ноги и руки, удерживаясь статично в этом положении (2-3 раза повтор)</li> </ul> <p><b>3.Горка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклоннойлестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)</li> <li>Упражнение «Спуск» подъем по лестнице, скатывание с горки вперед (2-3 раза повтор)</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой</p>
Занятие №28	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)<b>Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с использованием фитболов:</b> Разминка на профилактику плоскостопия</p> <p><b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА:</b></p> <p><b>3. Наклонная доска</b> Упражнение «Лягушка» (лежа на животе)- ноги на подставках, руки согнуты в локтях на уровне плеч, хват за палку, под счет 1-5 опуститься вниз, 6 – вернуться назад в И.п. (7-8 раз повтор) Упражнение «Сильные руки» - выпрямлять и сгибать руки, прогибаясь в спине, ноги на подставках. (3-4 раза повтор)</p> <p><b>Вибродорожка 1</b> Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</p> <p><b>3.Виброскамейка</b> Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднятие ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить)</p> <p><b>4.Вибродорожка 2</b> Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей по дорожке (2-3 раза повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Босохождение по ребристому коврику с релаксирующей музыкой</p>

Апрель	Занятие №29	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием массажных мячиков</b>  <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b>  <b>1.Горка</b>  Упражнение «Подъем-спуск» - Подъем по наклонной вибродоске, спуск по наклонной лестнице переменным шагом (4-5 раз повтор)  <b>Гимнастическая стенка</b>  Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)  <b>Вибродорожка</b>  Упражнение «Вперед-назад» ходьба с высоким подниманием коленей, спина прямая по дорожке (повторить 2 раза)  <b>4.Катоактин</b>  Упражнение «Ролики» в И.п. – сидя на скамейке, проводить всей стопой вперед и назад по роликам (2-3 раза повторить)  <b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
	Занятие №30	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, «гусиным» шагом, ходьба скрестным шагом)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием фитболов</b>  Разминка на формирование правильной осанки с музыкальным сопровождением  <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b>  <b>1.Виброскамейка</b>  Упражнение «Растяжка» Сидя на скамейке, правая нога прямая, левая нога согнута в колене. Потянуться к правой ноге 1-5, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). То же к другой ноге.  <b>Гимнастическая стенка</b>  Упражнение «Сильные руки». И.п. стоя спиной к стенке, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, ноги согнуть в коленях, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)  <b>3.Круглый модуль</b>  Упражнение «Подъем» под счет встать и удерживаться на модуль, затем под счет опускаться. Выполнять одной ногой потом другой.(7-8 раз повтор)  Упражнение «Часики» Стоя на модуле выполнять круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки (3 раза). Одной ногой надавливать на правую ступню, то же на левую. Во время выполнения упражнения держаться за перекладину гимнастической стенки.  <b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
	Занятие №31	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьба выпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Упражнения с использованием массажных мячиков</b>  <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b>  <b>1. Вибродорожка 1</b>  Упражнение «Вперед-назад» - И.п. – стоя на вибродорожке, хват</p>

	<p>руками за концы веревки. Выполнять ходьбу с продвижением вперед по дорожке «окутывая» стопой выпуклые части дорожки. То же назад. Упражнение выполнять в медленном темпе (4-5 раз повтор)</p> <p><b>2. Наклонная доска</b> Упражнение «Сильные руки». И.п. лежа на животе, хват руками за перекладину с двух сторон. Подтянуться на руках, вернуться в и.п. (7-8 раз повтор)</p> <p><b>3. Виброскамейка</b> Упражнение «Вперед- назад» ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке. Упражнение выполнять с поворотом.(4 раза повтор)</p> <p><b>4. Виброскамейка</b> Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
Занятие №32	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба с палкой с выполнением заданий: «великаны» на носках — палка вверх; «пингвины» на пятках – палка за плечами; «по – медвежьи» на внешней стороне стопы – палка вперед; бег с захлестыванием ног назад - палка вперед; легкий бег)</p> <p><b>Основная часть:</b> <b>Упражнения с гимнастической палкой (разминка)</b> <b>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b> <b>1. Гимнастическая стенка –</b> Упражнение «Уголок» Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке, потянуться руками к одной ноге, другой ноге; то же упражнение с другой опорной ногой (повтор 4 раза) <b>Виброскамейка</b> Упражнение «Собачки» ползание по скамейке в прямом направлении с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (4 раза повтор) <b>. Вибродорожка 1</b> Упражнение «Вперед-назад» ходьба по дорожке окутывая ступню (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксация</p>
Занятие №33	<p><b>Виброскамейка</b> Упражнение «Пловец» лежа на животе, под голову положить «Упор», хват руками с двух сторон, попеременное поднимание ног (ноги в коленях не сгибать), (3-4 раза повторить)</p>

<b>Май</b>	Занятие №34	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Музыкальная разминка «Капитана Краба» Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b></p> <p><b>1. Наклонная доска</b>  Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор)  Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится</p> <p><b>2. Модуль по предотвращению травматизма</b>  Упражнение «Шипы» ходьба по шипам, держась руками за веревку, обратно возвращаться походкой «Майкла Джексона» проглаживая шип каждой ножкой. (4 раза повтор)</p> <p><b>3. Виброскамейка</b>  Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
	Занятие №35	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Музыкальная разминка «Капитана Краба» Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b></p> <p><b>1. Наклонная доска</b>  Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор)  Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится  Упражнение «Горка» ходьба по наклонной доске вперед и назад на спуск (4-5 повторений)</p> <p><b>2. Модуль по предотвращению травматизма</b>  Упражнение «Шипы» ходьба по шипам, держась руками за веревку, обратно возвращаться походкой «Майкла Джексона» проглаживая шип каждой ножкой. (4 раза повтор)  Упражнение «Красивая стопа» держась за веревку продвигаться, вперед проглаживая каждый шип ногой, назад возвращение походкой «Майкла Джексона»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
	Занятие №36	<p><b>Вводная часть:</b> Корректирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b>  <b>Музыкальная разминка «Этот танец озорной» Упражнения с использованием оборудования ТИСА</b></p> <p><b>1. Наклонная доска</b>  Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор)</p>

	<p>Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится</p> <p><b>2. Модуль по предотвращению травматизма</b></p> <p>Упражнение «Змейка» держась за веревку проходить вперед змейкой огибая шипы (4 раза повтор)</p> <p><b>3. Виброскамейка</b></p> <p>Упражнение «Рыбка» – И.п. - лежа на скамейке на животе, ноги прямо, хват руками за веревку. Прогнуться на счет 1-5, 6- вернуться в и.п. (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
Занятие №37	<p><b>Вводная часть:</b> Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><i>Музыкальная разминка «Этот танец озорной» Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>4. Наклонная доска</b></p> <p>Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор)</p> <p>Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится</p> <p><b>5. Модуль по предотвращению травматизма</b></p> <p>Упражнение «Шипы» ходьба по шипам, держась руками за веревку, обратно возвращаться походкой «Майкла Джексона» проглаживая шип каждой ножкой. (4 раза повтор)</p> <p><b>6. Круглый модуль</b></p> <p>Упражнение «Ласточка» – И.п. – стоя возле модуля, под счет 1-5, встать на модуль и прогнуться вперед, отведя руки в стороны и зафиксироваться на 5 сек., на счет 6 вернуться в И.п. (4-5 раз повтор)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика</p>
Занятие №38	<p><b>Вводная часть:</b> Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, ходьбавыпадами)</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p><i>Музыкальная разминка «Мы пойдем сначала вправо...»</i></p> <p><i>Упражнения с использованием оборудования ТИСА</i></p> <p><b>7. Наклонная доска</b></p> <p>Упражнение «Ручеек» - И.п. – стоя возле наклонной доски, инструктор скатывает мяч по доске, ребенок ловит и закатывает его вперед по горке (4-5 раз повтор)</p> <p>Упражнение «Мостик» - И.п. сидя возле наклонной доски, под счет 1-5 инструктор скатывает мяч с доски, ребенок должен успеть сделать мост под которым мяч прокатится</p> <p><b>8. Модуль по предотвращению травматизма</b></p> <p>Упражнение «Шипы» ходьба по шипам, держась руками за веревку, обратно возвращаться походкой «Майкла Джексона» проглаживая шип каждой ножкой. (4 раза повтор)</p> <p>Упражнение «Жим ногой», держась за веревку продвигаться вперед, под счет инструктора ставить ногу на шип сначала на ноской и нажимать в течении 3 сек., затем пяткой и продвинуться дальше на свободное от шипа место и так далее другой ногой. Назад возвращение походкой «Майкла Джексона» проглаживая ногой</p>

	каждый шип. (повтор 4-5 раз) <b>9. Круглый модуль</b> Упражнение «Ласточка» – И.п. – стоя возле модуля, под счет 1-5, встать на модуль и прогнуться вперед, отведя руки в стороны и зафиксироваться на 5 сек., на счет 6 вернуться в И.п. (4-5 раз повтор) <b>Заключительная часть:</b> Дыхательная гимнастика
--	---

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения итогов освоения программы:** открытое (итоговое) занятие.

В целях отслеживания динамики достижений детей предусмотрена **система мониторинга:**

*первичная диагностика/ входной контроль* (выявление стартовых условий, проблем развития и достижений ребенка) – сентябрь;

*текущий контроль* (в процессе освоения программы);

*итоговая диагностика* (оценка степени решения поставленных задач) – май.

**Используются следующие формы:** различные виды здоровьесберегающих технологий, таких как: игровые упражнения, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация

**Методы:** наблюдение, беседа.

**Материал:** тренажеры «ТИСА»

**Форма проведения:** групповая.

**Уровни освоения программы:**

Высокий, средний, низкий

**Контроль освоения программы:**

Для определения эффективности занятий по корригирующей гимнастике проводится мониторинг, который позволяет отследить динамику развития физических качеств у воспитанников, и оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год.

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты					
Сила	Подъём туловища из положения лежа на спине					
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье					
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10					
Координация	Упражнение на равновесие «Цапелька»					
Критерии оценки контрольных испытаний						
Тесты	Мальчики			Девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Подъём туловища из положения лежа на спине	11	12	15	10	11	14
Наклон вперед из положения стоя на скамье	0	+1	+3	0	+3	+5
Челночный бег 3x10	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
Упражнение на равновесие «Цапелька»	Не менее 5 сек			Не менее 5 сек		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.