

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 90 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 90
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 № 1)



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 175/1 от 31.08.2022
заведующего ГБДОУ детским садом № 90
Невского района Санкт-Петербурга

Т.С. Азарова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тропинка здоровья»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Максимова Е.В.,
педагог дополнительного
образования.

Санкт-Петербург
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Страницы

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	7
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, включающая: - особенности обучения (при наличии); - задачи и планируемые результаты обучения; - содержание обучения; - календарно-тематический план на каждую учебную группу.	9
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка здоровья» (далее - ДОП) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 90 Невского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Перечень нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

1.2. Основные характеристики ДОП

Направленность - оздоровительная.

Адресат

Заниматься по Программе могут все желающие, начиная с 4 лет. Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, - 4-5 лет (дошкольники). Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Набор в группу - свободный. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства и др.

Актуальность реализации

Созданием данной образовательной программы послужил социальный запрос родителей и необходимость комплексного подхода в подготовке детей к школе для осуществления преемственности между школой и ДОУ.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Тропинка здоровья». Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским оздоровительным и спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал. А своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики, элементов йоги и современные оздоровительно-профилактические технологии с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА» в практику оздоровительной работы дошкольных учреждений.

Отличительные особенности программы заключаются в физкультурно-спортивной её направленности. Занимаясь по данной программе, дети получают возможность сформировать навык правильной осанки, повысить силу мышц, обеспечивающих сохранение вертикального положения тела и мышц брюшного пресса, снятию напряжения, диафрагмальному дыханию,

навыкам саморегуляции, на основе использования физических упражнений и тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Использование комплекса различных методик даёт возможность поддерживать интерес и мотивацию к занятиям «Тропинка здоровья», а также способствует результативности данной программы.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей;

Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения – 62 часа, 1 год.

Цель и задачи

Цель: создание условий для содействия правильному физическому развитию детей, укреплению здоровья, формированию правильной осанки, воспитания бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

Обучающие:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
- расширять представления об окружающем мире.

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;
- корректировать, развивать координационные, скоростные физические способности и выносливость;
- приобщать детей к здоровому образу жизни, выработать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- гармонично развивать функции организма, направленные на укрепление здоровья;
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Планируемые результаты освоения

1.3. Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебного плана.

Условия набора групп - принимаются все желающие.

Условия формирования групп – разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы: на 1-м году обучения - не менее 10 человек.

Формы организации занятий - занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий - занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, презентация, репетиция, соревнование, фестиваль, чемпионат, экзамен.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение ДОП

Включает в себя сведения (в том числе количественные) о наличии оборудованного спортивного зала; спортивного и гимнастического инвентаря, соответствующего нормам и стандартам безопасности: степ-платформы, резиновые мячи, массажные мячики в соответствии с количеством детей; специальный тренажер ТИСа. Музыкально-звуковое сопровождение каждого занятия: музыкальная колонка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подготовительный	20	2	18	Педагогическое наблюдение
2.	Начальная диагностика	1		1	Диагностика
3.	Основной	20	2	18	Педагогическое наблюдение
4.	Промежуточная диагностика	1		1	Диагностика
5.	Заключительный: контрольные и итоговые занятия	20	2	18	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговая диагностика	2	1	1	Диагностика
7.	Итого	64	7	57	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тропинка здоровья»
на 2022/2023 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2022	29.05.2023	32	64	64	2 раза в неделю по 20 мин.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности обучения, возрастные особенности

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

4.2. Задачи и планируемые результаты обучения

Систематические занятия по программе:

- Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
- Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося;
- Укрепят осанку и свод стопы ребенка.;
- Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память;

4.3. Содержание обучения

Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

- Первичная диагностика детей;
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата;
- Выявление нарушений осанки.

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

- Обучение и формирование правильной осанки;
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений;
- Профилактика и коррекция нарушений осанки;
- Профилактика и коррекция плоскостопия;

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Структура занятий

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек. Длится 3 мин.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Длится 15 мин

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация. Длится 2 мин

Таблица: «Структура образовательной деятельности»

№	Тема, содержание	Цель	Время мин	Примечания
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	3	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега, ползания.
2	Общеразвивающие упражнения	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	15	Включает общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода
	Релаксационные	Психофизическая разгрузка. Снятие		

	упражнения, пальчиковая гимнастика	психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность Профилактика негативных эмоций.		стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.
	Основные виды движений, работа на тренажерах	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).		
	Подвижные игры	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.		
3	Упражнения на расслабление организма, ходьба	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность Профилактика негативных эмоций.	2	Заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей
	Итого		20	

Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

4.4. Календарно-тематический план на каждую учебную группу

I -1 средняя группа

II – 2,3 средние группы

№ занятия	Дата	Тема	Содержание
1.	I – 03.10 II – 5.10	Кружок «Дружок» открывает сундучок	Знакомство с оборудованием ГИСа, техника безопасности.
2.	I, II – 07.10	Кружок «Дружок» открывает сундучок	Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Развитие крупной и мелкой моторики. Ходьба по большой вибродорожке поточным способом. Лежа на спине на большой вибродорожке, поочередное поднятие ног, лежа на животе упражнение «ласточка» с мячом в руках. Прокатывание мяча по наклонной доске универсального многофункционального тренажера. Перебрасывание и прокатывание мяча в парах через длину большой вибродорожки. Удерживание устойчивой позы в статическом положении
3.	I – 10.10 II – 12.10	«Путешествие в страну Неболейка»	Ходьба обычная; со сменой направления движения; по массажным дорожкам. Легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по вибродорожке). Ползание по скамейке на четвереньках (по-медвежьи). Прыжки по узкой дорожке на двух ногах. П/И «Бездомный заяц».
4.	I, II – 14.10	«Путешествие в страну Неболейка»	Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Ползание на ладонях и коленях по вибротрампаду. Прокатывание мяча головой. Прыжки через большую вибродорожку (вправо, влево). Удерживание равновесия во время перемещений на скамейке.
5.	I – 17.10 II – 19.10	«Стройная спина»	Ходьба с высоким подниманием колен; бег обычный; с захлестом; враспынную; бег с нахождением места в колонне; Развивающие упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов пальцами ног. Ходьба по наклонной доске, перелезание через

			гимнастическую скамейку, прыжки через канат. П/И «Догони».
6.	I, II – 21.10	«Стройная спина»	Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. Ходьба по виброскамье с перешагиванием предметов. Ползание по виброскамье на животе, подтягивая себя руками. Лазание по шведской стенке, скатываясь по наклонной доске универсального многофункционального тренажера.
7.	I – 24.10 II – 26.10	«Держи осанку»	Ходьба с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменой темпа движения; по - кошачьи (тихо, мягко). Бег обычный; враспынную; упражнения без предметов в положении лежа. Ходьба с мешочком на голове, подлезание под шнур на четвереньках, катание мяча друг другу. П/И «Котята и щенята».
8.	I, II – 28.10	«Держи осанку»	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Развитие крупной и мелкой моторики. Лежа на наклонной доске многофункционального тренажера, ноги согнуты. Руками подтягиваться до выпрямления ног. Ходьба на носках по наклонной доске многофункционального тренажера вверх и вниз. Сохранение равновесия во время перемещений между предметами. Удерживание равновесия во время перемещений на доске.
9.	I – 31.10 II – 02.11	«Зачем ножки малышам?»	Ходьба с разным положением рук; приставным шагом; бег по кругу; со сменой направления движения. Упражнения с мячом. Упражнения в партере: «Ласковая кошечка», «Кошечка злится». Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч. П/И «Самолетик-самолет» «Ловкие ноги»
10.	I – 07.11 II – 09.11	«Зачем ножки малышам?»	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Лежа на наклонной доске многофункционального тренажера поочередное поднятие ног. Приседания на большой вибродорожке.

			Проползание под виброскамьей.
11.	I, II – 11.11	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Ходьба обычная змейкой; с разным положением рук. Бег друг за другом: «полетный бег» (широким шагом). Упражнения без предметов, ходьба по ребристой доске, между кубиками. Пролезание в туннель на четвереньках, прокатывание мяча вперед и бег за ним. П/И «Ловишки с ленточками»
12.	I – 14.11 II – 16.11	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета. Сидя на виброскамье, общеразвивающие упражнения с предметами. Лежа на спине на виброскамье, подтягивание ног до ягодиц. Прокатывание мяча вверх и ловля его по наклонной доске многофункционального тренажера. Удерживание равновесия во время перемещений на изменённой площади опоры: доске, положенными под углом.
13.	I – 15.11 II – 03.05	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	Ходьба с мешочком на голове; по массажным дорожкам, на носках, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. Ползание на ладонях и коленях по обратной стороне устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. Ходьба по виброскамье с перешагиванием через гимнастические палки.
14.	I, II – 18.11	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	Ходьба с высоким подниманием колен; скрестным шагом. Бег в рассыпную; бег обычный. Упражнения, сидя на стуле беседа "Правила гигиены ног"; массаж ног теннисным мячом; ходьба по наклонной плоскости, пролезание в обручи с одной стороны на другую, прокатывание мяча по дорожке. П/И «Кто быстрее».
15.	I – 21.11 II – 23.11	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	Профилактика плоскостопия. Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти. Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (со страховкой).

			<p>Ходьба по вибростампе с приседанием.</p> <p>Прыжки на 2х ногах через вибророжку большую.</p>
16.	I, II – 25.11	«Веселые туристы»	<p>Ходьба обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны.</p> <p>Бег в рассыпную; легкий бег на носочках.</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p>Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой, лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек, прыжки через веревку.</p> <p>П/И «Зайцы в огороде»</p>
17.	I – 28.11 II – 30.11	«Веселые туристы»	<p>Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.</p> <p>Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях по наклонной доске многофункционального тренажера.</p> <p>Скатывание вниз на ягодицах.</p> <p>Поднимание по лесенке на корректирующую горку, спуск вниз по наклонной части.</p> <p>Лежа на спине на большой вибророжке, повороты согнутых в коленях ног вправо, влево поочередно.</p>
18.	I, II – 02.12	«Зима пришла»	<p>Ходьба по массажной дорожке, по канату.</p> <p>Бег друг за другом. Упражнения без предметов.</p> <p>Приемы самомассажа.</p> <p>Ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове, ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи, метание «шишек» вдаль.</p> <p>П/И «Найди себе пару»</p>
19.	I – 05.12 II – 07.12	«Зима пришла»	<p>Профилактика плоскостопия. Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.</p> <p>Ходьба по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (без страховки).</p> <p>Лежа на животе на наклонной доске многофункционального тренажера, выполнять упражнение «ласточка»</p> <p>Прыжки на одной ноге через вибророжку малую.</p> <p>Удерживание равновесия во время перемещений на доске, скамейке, положенными прямо.</p>
20.	I, II – 09.12	«Мы малыши -	<p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким</p>

		крепьши»	подниманием колена; бег в среднем темпе. Комплекс «Зимняя зарядка», ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля. П/И В гости к Мишке»
21.	I – 12.12 II – 14.12	«Мы малыши - крепьши»	Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти. Подлезание под наклонной доской многофункционального тренажера, и перелезание через нее. Залезание по «шипам» корректирующей горки и спуск вниз по наклонной части. Прокатывание мяча под наклонной частью корректирующей горки.
22.	I, II – 16.12	«Идем за елочкой лесной»	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом; легкий бег. Упражнения со снежинками, ходьба на носках с перешагиванием через предметы, ходьба по камешкам, пролезание под дугами. Метание «снежков» в горизонтальную цель. П/И «Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
23.	I – 19.12 II – 21.12	«В лес на новогоднюю елку»	Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки. Развитие крупной и мелкой моторики. Забег и сбегание по наклонной горке многофункционального тренажера. При забеге ребенок вешает кольцо на ручку тренажера. Проползание по большой виродорожке на предплечьях и коленях.
24.	I, II – 23.12	«А на улице зима»	Ходьба по корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках; бег в колонне по одному. Упражнения с гантелями. Захват и переключивание пальцами ног карандашей. Ходьба по скамейке. Пролезание в обруч, прыжки с разбега через планку. П/И «Мы веселые ребята».
25.	I – 26.12 II – 28.12	«А на улице зима»	Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника. Полувисы, держась за ручку, лежа на наклонном

			<p>ските многофункционального тренажера.</p> <p>Поднимание на горку, по лестнице без рук.</p> <p>Скатывание по наклонной части корректирующей горки на спине.</p>
26.	I – 09.01 II – 11.01	«Льдинки, ветер и мороз»	<p>Ходьба обычная; широким шагом; с высоким подниманием колен; на носках; змейкой; легкий бег.</p> <p>Упражнения без предметов, ходьба с высоким подниманием колен, подлезание под веревку.</p> <p>Прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>П/И «Стройная елочка» «Чем украшена елка?»</p>
27.	I, II – 13.01	«Льдинки, ветер и мороз»	<p>Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <p>Залезание на шведскую стенку одноименным способом, с последующим спуском по скату многофункционального тренажера оком.</p> <p>Прокатывание теннисного мяча по скату многофункционального тренажера одним ребенком, ловля мяча на отмеченном отрезке другим ребенком.</p> <p>Прокатывание стопами котоактин, сидя на скамье.</p>
28.	I – 16.01 II – 18.01	«В лесу»	<p>Ходьба широким шагом; на носках, с высоким подниманием бедра «через сугробы»; обычный бег.</p> <p>Упражнения без предметов, ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку.</p> <p>«Катаемся на саночках» -ползание на животе по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета «слепи снежок».</p> <p>П/И «Пятнашки снежками»</p>
29.	I – 17.01 II – 19.01	«В лесу»	<p>Ходьба с мешочком на голове, по массажным дорожкам, по наклонной доске; бег друг за другом.</p> <p>Подлезание под дуги, прыжки вверх с зажатым мячом между коленями.</p> <p>Прокатывание теннисного мяча по скату многофункционального тренажера одним ребенком, ловля мяча на отмеченном отрезке другим ребенком.</p> <p>Прокатывание стопами котоактин, сидя на скамье.</p> <p>П/И «Кошка и мышата».</p>
30.	I, II – 20.01	«В лесу»	<p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Ходьба боком по устройству для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.</p>

			<p>Забег по наклонному скату корректирующей горки и спуск по лестнице без помощи рук.</p> <p>Прокатывание котоактин стоя, держась за опору.</p>
31.	I – 23.01 II – 25.01	«Дикие звери»	<p>Ходьба обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом на голове.</p> <p>Бег врассыпную. Упражнения с ленточками, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Ползание под гимнастическими палками, положенными на кубы, перебрасывание мяча от груди через веревку.</p> <p>П/И «Пингвины на льдине»</p>
32.	I, II – 27.01	«Дикие звери»	<p>Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки.</p> <p>Подниматься по наклонному скату, лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ходьба между «шипами» устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.</p> <p>Лежа на наклонном скате многофункционального тренажера, повороты согнутых в коленях ног вправо, влево поочередно.</p>
33.	I – 30.01 II – 01.02	«Паровоз наш едет быстро»	<p>с высоким подниманием колен;</p> <p>Ходьба след в след; на пятках. Обычный бег; врассыпную.</p> <p>Упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.</p> <p>Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке. «Белки шишками играли» - метание шишек вдаль.</p> <p>П/И «Зайка»</p>
34.	I, II – 03.02	«Паровоз наш едет быстро»	<p>Упражнения для увеличения подвижности суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника. Развитие крупной и мелкой моторики.</p> <p>Наклоны, махи руками стоя на большой вибродорожке.</p> <p>Ходьба на ладонях и стопах по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм.</p> <p>Бег по вибродорожкам.</p>
35.	I – 06.02 II – 08.02	«Морское царство»	<p>Ходьба на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске. Бег змейкой; обычный бег.</p> <p>Упражнения с различными предметами. Ходьба по канату приставным шагом, лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек, спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.</p> <p>П/И «Хитрая лиса»</p>

36.	I, II – 10.02	«Морское царство»	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Прокатывание мячей разного цвета по скату, ловля мяча определенного цвета на определенном расстоянии от ската. Влезание на корректирующую дорожку по шипам и лестнице поочередно, без помощи рук. Скатывание любым способом.
37.	I – 13.02 II – 15.02	«Остров здоровья»	Ходьба друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой. Обычный бег; с захлестом. Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по канату прямо и боком, пролезание в обруч. Прыжки через канат справа и слева на двух ногах. П/И «Найди свое депо» «Надуй шарик»
38.	I, II – 17.02	«Остров здоровья»	Упражнения для нормализации мышечного тонуса и роста капиллярной сетки. Ходьба по обратной стороне устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм. Махи руками с большой амплитудой сидя на виброскамье. Лежа на спине на многофункциональном тренажере поочередное поднятие ног.
39.	I – 20.02 II – 22.02	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба на месте; по ребристой доске; по массирующим коврикам. Бег по кругу; с высоким поднятием колен. Упражнения без предметов, ходьба и спуск по наклонной доске, пролезание в трюм (в обруч), бросание и ловля мяча. П/И «Моряки и акула», «Буря в стакане»
40.	I – 27.02 II – 01.03	«Мой веселый звонкий мяч»	Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем. Ползание на ладонях и коленях по обратной стороне устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. Ходьба по виброскамью с перешагиванием через гимнастические палки. Статические позы на большой вибродорожке.
41.	I – 03.03 II – 03.03	«Волшебные игрушки»	Ходьба на носках на пятках; по массажным дорожкам; с восстановлением дыхания. Бег по кругу; приставным шагом; упражнения с мячом; Ходьба через пенёчки с высоким поднятием колен (высота 10 см), ползание по-пластунски прокатывание мяча. П/И «Прокати и догони», «Прямые спинки».
42.	I – 06.03	«Волшебные	Упражнения для увеличения подвижности

	II – 08.03	игрушки»	суставов, упражнения на развитие гибкости позвоночника. Развитие крупной и мелкой моторики. Лежа на спине, на большой вибродорожке согнуть колени, ступни прижаты к полу. Приподнять бедра над полом так, чтобы грудь, бедра и колени находились в одной плоскости. Стоя на ладонях и коленях на большой вибродорожке, выполнять упражнение «кошечка». Прыжки по большой вибродорожке с продвижением вперед с зажатым между ног мешочком.
43.	I – 10.03 II – 10.03	«Дружные ребята»	Ходьба обычная; по следам; на носках; на пятках. Бег в колонне по одному змейкой; в рассыпную. Упражнения с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками», ходьба по следам с сохранением правильной осанки, ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу бросание и ловля мяча. П/И «Веселый мяч»
44.	I – 13.03 II – 15.03	«Дружные ребята»	Упражнения для развития функций равновесия. Поднимание и статическая поза на вестибулоплатформе. (со страховкой) Ходьба по виброскамью с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Перелезание по гимнастической лестнице по диагонали, спуск по скату на многофункциональном тренажере на ягодицах.
45.	I – 17.03 II – 17.03	«Озорные медвежата»	Ходьба обычная со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске; легкий бег; бег приставным шагом. Упражнения с погремушками, ходьба приставным шагом по нижней планке, гимнастической стенке ползание по наклонной доске. Прыжки из обруча в обруч. П/И «Соберем погремушки в оркестр»
46.	I – 20.03 II – 22.03	«Озорные медвежата»	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Лежа на спине на большой вибродорожке поочередное скрестное поднимание рук и ног. Ходьба по виброскамью с поворотом на 360%. Статическая поза и покачивание на вестибулоплатформе (без страховки)
47.	I – 24.03 II – 24.03	«Быть здоровыми хотим»	Ходьба обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; легкий бег; бег приставным шагом.

			Упражнения с веревкой. Ходьба боком, приставным шагом по шнуру. Ползание на животе по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди. П/И «Веселые ребята»
48.	I – 27.03 II – 29.03	«Быть здоровыми хотим»	Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем. Перепрыгивание через вестибулоплатформу. Покачивание на вестибулоплатформе на одной ноге (сменяя поочередно ногу) (со страховкой) Метание мешочка с песком вдаль, из положения сидя, на большой вестибулоплатформе.
49.	I – 31.03 II – 31.03	«Быть здоровыми хотим»	Ходьба обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног; легкий бег друг за другом. Упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж. Ходьба по ребристой доске, подлезание под дугу, катание мяча по прямой линии. П/И «Медведь»
50.	I – 03.04. II – 05.04	«Весеннее солнышко»	Упражнения для развития функций равновесия. Лазание по гимнастической лестнице с использованием перекрестного и одноименного движения руки ног. Скатывание по скату многофункционального тренажера любым способом. Ходьба по «шипам» устройства противотравм (со страховкой). Метание мешочка с песком вдаль из положения стоя на коленях на большой вибродорожке.
51.	I – 07.04 II – 07.04	«Весеннее солнышко»	Ходьба обычная, приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием от мяча. Упражнения с обручем, ходьба по комбинированной дорожке, ползание по скамейке на ладонях и коленях, прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча. П/И «Мышеловка»
52.	I – 10.04 II – 12.04	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Ходьба по виброскамье с приседанием и поворотом кругом. Прыжки на 1 ноге через большую вибродорожку. Ходьба по «шипам» устройства устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. (без страховки)
53.	I – 14.04	«В космос	Ходьба на носках; на пятках; на месте в рассыпную;

	II – 14.04	полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	легкий бег вокруг макета; упражнения с гантелями. ходьба с внезапной остановкой. Пролезание в обруч на четвереньках, прыжки из обруча в обруч. П/И «Космонавты »
54.	I – 17.04 II – 19.04	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Упражнения для нормализации работы центральной и вегетативной систем. Ходьба с приседанием по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. Полувисы на ручке многофункционального тренажера с опорой на колени. Метание мешочка в горизонтальную цель из положения сидя, на большой вибродорожке.
55.	I – 21.04 II – 21.04	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Ходьба на носках; на пятках; наружной стороне стопы; с хлопками. Бег обычный; змейкой; упражнения с длинными лентами, ходьба с мячом по гимнастической доске влезание на наклонную лесенку, бросание мешочка через веревку. П/И «Ловишка, бери ленту»
56.	I – 24.04 II – 26.04	«Веселый зоопарк»	Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения для расслабления мышцы укрепления нервной системы. Ходьба с выпадами по шипам устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм. Прыжки из приседа по большой вибродорожке. Прокатывание котоактина руками сидя на коленях.
57.	I – 28.04 II – 28.04	«Веселый зоопарк»	Ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой; бег с одной стороны площадки на другую. Упражнения без предметов. Танцевальные движения , ходьба по кирпичикам, влезание на наклонную лесенку, ловля мяча брошенного воспитателем. П/И «Кошка и котята»
58.	II – 03.05	«Новые приключения нас ждут!»	Упражнения для закрепления совершенствования навыков правильной осанки. Развитие крупной и мелкой моторики. Ползание на спине по скату многофункционального тренажера с подтягиванием руками и отталкиванием руками. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель из положения стоя на коленях на большой вибродорожке. Цикл статистических поз на большой

			вибродорожке(лежа на спине, руки вдоль тела; лежа на спине руки наверху; стоя на коленях и ладонях; сидя на коленях, руки за спиной)
59.	I – 05.05 II – 05.05	«Новые приключения нас ждут!»	Ходьба обычная; на внешней стороне стопы; легкий бег; широким шагом. Упражнения без предметов; мимическая гимнастика. «Зверята» ходьба по кругу со сменой направления движения подлезание под дугу подпрыгивание в высоту с доставанием предмета. П/И «У медведя во бору»
60.	II – 10.05	«Цветочное царство»	Упражнения для развития функций равновесия. Ходьба приставным шагом по наклонной доске универсального многофункционального тренажера. Балансировка на двух дисках вестибулоплатформы (со страховкой) Проползание под виброскамьей.
61.	I – 12.05 II – 12.05	«Цветочное царство»	Развитие координаций движений. Ходьба с перешагиванием предметов по наклонному скату универсального многофункционального тренажера. Приседание стоя на вестибулоплатформе. Перебрасывание набивного мяча, стоя на большой вибродорожке.
62.	I – 15.05 II – 17.05	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	Упражнения для расслабления мышцы укрепления нервной системы. Забегание по скату корректирующей горки, спуск по «шипам», руки за головой. Лежа на вироскамье поперек, перевороты на спину и обратно. Прокатывание мяча друг-другу сидя на виброскамье.
63.	I – 19.05 II – 19.05	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	Упражнения для совершенствования навыков правильной осанки. Ходьба по виброскамье с гимнастической палкой за спиной, под мышками. Сидя на большой вибродорожке лицом друг к другу, прокатывать мяч ногами от одного ребенка другому, приподнимать мяч вверх в паре ногами. Прыжки на большой вибродорожке с поворотом на 365%.
64.	I – 22.05 II – 24.05	«Расшумелась детвора»	Развитие координаций движений. Балансировка на вестибулоплатформе сидя на ягодицах, подняв ноги. Впрыгивание на виброскамью и спрыгивание с

			<p>нее на двух ногах.</p> <p>Ходьба по «шипам» устройства для моделирования ситуаций предотвращающих травматизм, держа в руках ракетку с мячом.</p>
65.	I – 26.05 II – 26.05	«Расшумелась детвора»	<p>Упражнения для развития функций равновесия.</p> <p>Упражнения для расслабления мышцы укрепления нервной системы.</p> <p>Перешагивание через гимнастическую палку вперед-назад, лежащую на виброскамье.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед по наклонному скату многофункционального тренажера.</p> <p>Лежа на животе на наклонном скате (небольшой наклон) на животе, голова ниже уровня ног.</p>
66.	I – 29.05	«Расшумелась детвора»	<p>Упражнения для улучшения психофизиологических функций: внимания, памяти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонному скату многофункционального тренажера с одновременным отбиванием мяча перед собой. 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами с отскоком от земли, стоя на большой вибродорожке. 3. Ползание по наклонному скату универсального многофункционального тренажера на спине, отталкиваясь руками у пояса.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «становись!», «разойдись!», «смирно!», «вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, по песку, гальке, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами

Катание стопой мяча, палки, валика, поднятие мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСа» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе. Правее, левее и т.д.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «тиса» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горкой, корректирующую ММПБКП.

Упражнения для укрепления осанки

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «тиса» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с ММПБКП.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Дыхательные специальные упражнения

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения, включающие работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения с элементами стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры.

Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения выполняются с движениями, имитирующими данный предмет или животное. Звук произносится всегда на выдохе.

1. ВОРОНА – «карр-карр», на выдохе
2. ГУСИ – «га-га-га»
3. КОМАРИК – «з-з-з»
4. ЖУК ЛЕТИТ – «ж-ж-ж»
5. ЕЖИК – «фр-фр-фр»
6. ЗМЕЯ – «ш-ш-ш»
7. ТРУБАЧ – труба к губам «ту-ту-ту»
8. КОРШУН – вдох- руки вверх, выдох- присесть, обхватив голову «ф-ф ф»
9. ЗАБЛУДИЛСЯ – руки рупором «ау»
10. НАСОС – наклоны в стороны, руки по бокам «с-с-с»
11. РУБКА ДРОВ – «ух»
12. ПИЛИМ БРЕВНО – «с-с-с»
13. ИГРА В МЯЧ – «бух», «бах»
14. ЛЯГУШКИ – «ква-ква»
15. ПТЕНЕЦ – «пи-пи-пи»
16. ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ – «с-с-с»
17. КОРОВКА – «му-у-у»
18. ПОРОСЕНОК – «хрю-хрю-хрю»
19. ПОЕЗД – «чух-чух», «ту-ту»
20. СОБАКА – «р-р-р»
21. ОСА – «ж-ж-ж»
22. ВОЕТ ВЕТЕР – «у-у-у»
23. ПЫЛЕСОС – «ж-ж-ж»
24. СМЕЕМСЯ – «ха-ха-ха»
25. МАМА СЕРДИТСЯ - «ох-ох-ох»
26. ПЕСНИ ПОЕМ – «ля-ля-ля»

Упражнения для глаз

И.П. Сеть на пятки, спина прямая, руки лежат на ногах.

1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево.
2. Глаза смотрят на точку вверх, затем вниз (небо -земля).
3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и обратно. То же самое в другую сторону (рисуем крестик).
4. Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый нижний угол, в левый верхний угол. То же самое проделать в обратную сторону (рисуем квадратик).

5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.
6. Глазами рисовать радугу.
7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую.
8. Вытянуть вперед руку и поднять указательный палец на уровне глаз. Медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать его до тех пор, пока он не будет четко виден.
9. Посмотреть вдаль, не моргая.
10. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая гимнастику, потрите ладони друг о друга, затем прикройте глаза вогнутой частью ладони, почувствуйте тепло.

Игры для расслабления

1. Буратино рисует.

Сидя. Лепим себе длинный нос, как у Буратино. Закрыв глаза, рисуем носом несложные фигуры: солнце, домик и т.д.

2. Гладим кошку.

Сидя на пятках, сажаем на левую руку воображаемую кошку, а правой рукой «гладим» ее от головы до кончика хвоста, повторяя рукой все линии ее тела. Затем меняем руки.

3. Спать хочется.

Сидя по-турецки. Ой, спать хочется. Начинаем медленно раскачиваться вперед-назад, увеличивая амплитуду, в конце концов «роняем голову». Затем вздрагиваем, выпрямляемся и все повторяем сначала.

4. Ветер-ветерок.

Сидя на пятках, руки над головой. Вначале колышутся листочки от ветра (кисти), затем веточки (сгибаются в локтях), затем все дерево (наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад).

5. Воздушные шарики.

Педагог имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Дети лежат на полу. Затем медленно поднимаются, представляя себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом. Постепенно поднимают руки через стороны вверх. Шарик надули. Дети начинают летать, кружась по залу. Но вот шарик лопнул, и дети принимают первоначальное положение.

6. Старая кукла.

Дети стоят, расслабляя поочередно ладони (ладони упали), затем руки (сгибаем их в локтевом суставе), затем туловище (наклоняемся и бросаем руки, и они висят безжизненно). Куклу починили, и она ожила. Дети принимают первоначальное положение. Кукла танцует. Затем повторяем все сначала.

7. Задуем костер.

Дети сидят на коленях вокруг костра. Сначала они любуются звездным небом. Затем ложатся спать. Наступило утро. Надо задуть костер. Дети разными способами задувают его.

8. Цветик-семицветик.

Дети сидят на корточках, свернувшись в клубок. Под музыку цветы начинают расти. Сначала вылезают листочки (согнутые в локтях руки), затем бутончики (руки, вытянуты вверх). Бутоны тянутся к солнышку и открываются. (Руки имитируют раскрытый цветок). Мы отрываем один лепесток (ладошки сложены в лепесток), загадываем желание, дуем на него, лепесток кружится и улетает. А цветок закрывается. Дети принимают первоначальное положение.

Оснащение занятия

Для педагога: Устройства тренажерно-информационной системы «ТИСа». Мягкие модули. Гимнастические скамейки. Мешочки с песком. Фит-болы. Малые мячи. Музыкальная колонка

Для детей: Спортивная форма. Спортивная обувь.

Описание элементов оборудования информационно-тренажерной системы «тиса»

Универсальный многофункциональный тренажер с ммп и бкп

Универсальный многофункциональный тренажер с ммпк предназначен для выполнения 500 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 пациент может поднимать туловище без напряжения поясничного отдела позвоночника.

Горка, корректирующая с ммп и бкп

Горка, корректирующая с ммпк. Устройство с шаровыми опорами, скатом и ммпк, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.

Жесткий модуль (виброскамейка) с ммп и бкп жесткий модуль(виброскамейка) с ммпк, смонтированный в жесткую основу, 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.

Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ммп и бкп.

Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ммпк предназначен для выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу, в кресле, на кровати.

За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях.

Может разделяться на две половины и с помощью соединительного шнура позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями и т.д.

Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.

Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм с ммпк, 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.

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с мм

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ммпк 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.

Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ммп и бкп гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ммпк используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.

	<p align="center">УСТРОЙСТВО ДЛЯ БАЛАНСА И СТОП</p> <p>Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм 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.</p>
	<p align="center">КАТОАКТИН</p> <p>Катоактин предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела человека, выполняются вращения валиков стопами или ладонями одновременно и попеременно, также выполняются поглаживающие движения катоактином по зонам спины, рук, ног и вдоль позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов и предотвращения пролежней за счет воздействия ММПБПК.</p>
	<p align="center">ВИБРОДОРОЖКА БОЛЬШАЯ</p> <p>Предназначена для выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу, в кресле, на кровати. За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела человека и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях. Позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями.</p>
	<p align="center">ВИБРОДОРОЖКА МАССАЖНАЯ</p> <p>Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММПБПК используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного. Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы, для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.</p>



УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВИСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММПБПК 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.



ВИБРОСКАМЕЙКА

Предназначена для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает тормозное воздействие на ЦНС и вегетативную систему, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения.

Корректор осанки может переставляться под шейный, грудной, поясничный отдел позвоночника и позволяет принять правильную физиологическую позу.



ГОРКА КОРРЕКТИРУЮЩАЯ

Горка корректирующая с ММПБПК. Устройство с шаровыми опорами, скатом и ММПБПК, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.



***Универсальный многофункциональный тренажер
(модуляция мягких природных и биологических
колебательных процессов - ММПБКП)***