

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята

на педагогическом советом ГБОУ СОШ №17

протокол № 10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ №17

Т.В.Корниенко



Приказ № 200 от 16.06.2017

Образовательная программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Корректирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе
«ТИСА»**

Срок реализации программы: 2

Год обучения: 2

Номер группы обучающихся: 1

Разработчик рабочей программы:

Дадов Руслан Хамишевич,

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Школа будущего - школа завтрашнего дня. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения. Введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в проекте Государственного образовательного стандарта.

Программа *«Корректирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе «ТИСА»* направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д.

Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы заключается в том, что ранняя стадия развития ребенка во многом определяют состояние его физического и психического здоровья. Упущения в этом возрасте, как доказано наукой, очень часто носят практически фатальный характер. Любая творческая профессия требует владения современными компьютерными технологиями.

Новизна: Программа 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.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Цель программы – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания программы корректирующей гимнастики, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемые в процессе реализации данной программы с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»:

Спортивно-оздоровительная технология «ГИСА» позволяет решать **задачи профилактики предотвращения травматизма детей:**

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.
- Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств, повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

Развивающие задачи:

- Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: гибкости, координации движений, выразительности движений, чувства динамического равновесия.
- Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Условия реализации программы

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст занимающихся: с 7 до 11 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15 учащихся.

Условия набора детей в коллектив: На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа).

Основные принципы внедрения и реализации спортивно-оздоровительной технологии «ГИСА» в образовательном учреждении:

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

- формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

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).

Организационно – методические рекомендации

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель 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 для решения задач оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мяч, степ-платформа и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в спортзале или кабинете.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал программы корригирующей гимнастики разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий по корригирующей гимнастики учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа корригирующей гимнастики по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий, рассчитанных **на 1 год**, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия у **детей 7-9 лет**.

Корригирующая гимнастика должна проводиться систематически **не реже 2 раза в неделю по 45 мин**, с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

В основу комплексов подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Состав группы 12 - 15 человек.

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача, оформляется приказом директора общеобразовательного учреждения.

Формы контроля

Для определения эффективности занятий по корригирующей гимнастике необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяет оценить контрольные тесты, проводимые **3 раза в год** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – **2 раза в год**.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять коррегирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью

Материально-техническое оснащение программы

1. Спортивный зал;
2. Устройства тренажерно-информационной системы «ТИСА»
3. Гимнастические стенки;
4. Гимнастические скамейки;
5. Гимнастические маты;
6. Обручи;
7. Скакалки;
8. Кубики;
9. Кегли;
10. Мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные);

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование темы	1 год обучения		2 год обучение		Форма контроля
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Комплектование группы	1		2		Фронтальная
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	1	2	2	2	Комбинированная
3	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: • укрепление мышц спины; • укрепление боковых мышц туловища; • укрепление мышц брюшного пресса.		10 10 10		8 8 10	Комбинированная
4.	Фитбол - коррекция		8		8	Комбинированная
5.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	2	6	2	6	Комбинированная
6.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	6	2	6	Комбинированная
7.	Развитие эластичности мышц туловища	1	7	2	6	Комбинированная
8.	Упражнения для развития функций равновесия	1	7	2	6	Комбинированная
9.	Развитие координаций движений		8		8	Комбинированная
10.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	1	7	2	6	Комбинированная
11.	Профилактика плоскостопия		8		8	Комбинированная
12.	Развитие мелкой моторики	1	7	2	6	Комбинированная
13.	Развитие крупной моторики	1	7	2	6	Комбинированная
14.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы		8		8	Комбинированная
15	Подвижные игры		14		14	Комбинированная
16.	Проведение контрольных мероприятий: • медицинская диагностика		8		8	Комбинированная
17.	Итоговое занятие		1		2	Комбинированная
18.	Всего часов за год:	10	134	18	126	
		144		144		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	-	-	-	-	-
2	01.09.2017	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

**«Корректирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе
«ТИСА»**

Срок реализации программы 2017-2018

Год обучения 2

Разработчик рабочей программы:

Дадов Руслан Хамишевич,

Педагог дополнительного образования

Цель программы – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания программы коррегирующей гимнастики, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.
- Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств, повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

Развивающие задачи:

- Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: гибкости, координации движений, выразительности движений, чувства динамического равновесия.
- Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корректирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата занятия		Количество часов
		План	Факт	
Сентябрь				
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.			2
2	Комплектование группы.			2
3	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки			2
4	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки			2
5	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки			2
6	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки			2
7	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета			2
8	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета			2
Октябрь				
9	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета			2
10	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета			2
11	Упражнения для мышц спины			2
12	Упражнения для мышц спины			2
13	Упражнения для мышц спины			2
14	Упражнения для мышц спины			2
15	Упражнения для боковых мышц туловища			2
16	Упражнения для боковых мышц туловища			2
Ноябрь				
17	Упражнения для боковых мышц туловища			2
18	Упражнения для боковых мышц туловища			2
19	Упражнения для мышц брюшного			2

	пресса			
20	Упражнения для мышц брюшного пресса			2
21	Упражнения для мышц брюшного пресса			2
22	Упражнения для мышц брюшного пресса			2
23	Фитбол-коррекция			2
24	Фитбол-коррекция			2
Декабрь				
25	Фитбол-коррекция			2
26	Фитбол-коррекция			2
27	Упражнения для увеличения подвижности суставов			2
28	Упражнения для увеличения подвижности суставов			2
29	Упражнения для увеличения подвижности суставов			2
30	Упражнения для увеличения подвижности суставов			2
31	Упражнения на развитие гибкости			2
32	Упражнения на развитие гибкости			2
Январь				
33	Упражнения на развитие гибкости			2
34	Упражнения на развитие гибкости			2
35	Развитие эластичности мышц туловища			2
36	Развитие эластичности мышц туловища			2
37	Развитие эластичности мышц туловища			2
38	Развитие эластичности мышц туловища			2
39	Упражнения на равновесии			2
40	Упражнения на равновесии			2
Февраль				
41	Упражнения на равновесии			2
42	Упражнения на равновесии			2
43	Развитие координации движений			2
44	Развитие координации движений			2
45	Развитие координации движений			2
46	Развитие координации движений			2
47	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве			2
48	Упражнение на развитие ориентировке в пространстве			2
Март				
49	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве			2
50	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве			2
51	Профилактика плоскостопия			2
52	Профилактика плоскостопия			2
53	Профилактика плоскостопия			2
54	Профилактика плоскостопия			2
55	Развитие мелкой моторики			2
56	Развитие мелкой моторики			2

Апрель				
57	Развитие мелкой моторики			2
58	Развитие мелкой моторики			2
59	Развитие крупной моторики			2
60	Развитие крупной моторики			2
61	Развитие крупной моторики			2
62	Развитие крупной моторики			2
63	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы			2
64	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы			2
Май				
65	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы			2
66	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы			2
67	Подвижные игры			2
68	Подвижные игры			2
69	Подвижные игры			2
70	Подвижные игры			2
71	Подведение итогов			2
72	Итоговое занятие			2
Всего:				144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Комплектование группы

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях. Комплектование группы, знакомство с программой.

Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки

Теория: Теоретические сведения о упражнениях для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Практика: 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 для коррекции и укрепления мышечного корсета

Практика: Упражнения направленные на:

- укрепление мышц спины;
- укрепление боковых мышц туловища;
- укрепление мышц брюшного пресса.

Фитбол – коррекция

Практика: Комплексы упражнений на фитнес-мяче (фитболе).

Упражнения для увеличения подвижности суставов

Теория: Теоретические сведения о упражнениях для увеличения подвижности в суставах.

Практика: Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: Теоретические сведения о упражнениях для увеличения гибкости позвоночника.

Практика: Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

Развитие эластичности мышц туловища

Теория: Теоретические сведения о упражнениях для увеличения эластичности мышц туловища.

Практика: Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

Упражнения для развития функций равновесия

Теория: Теоретические сведения о упражнениях для развития координации движений и равновесия.

Практика: 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 тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

Развитие координаций движений

Практика: 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 тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

Теория: Теоретические сведения о упражнениях на улучшения ориентации в пространстве.

Практика: 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 горку корректирующую ММПБКП.

Профилактика плоскостопия

Практика: 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, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов.

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

Развитие мелкой и крупной моторики

Теория: Теоретические сведения о упражнениях на развитие мелкой и крупной моторики.

Практика: Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

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

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Практика: Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку. Дыхательные упражнения:

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа;
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Подвижные игры

Практика: Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

Проведение контрольных мероприятий: медицинская диагностика

Практика: Оценка функционального состояния организма (в покое, во время занятия, во время восстановления). Техника оказания первой медицинской помощи.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов.

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

Материально-техническое оснащение программы

11. Спортивный зал;
12. Устройства тренажерно-информационной системы «ТИСА»
13. Гимнастические стенки;
14. Гимнастические скамейки;
15. Гимнастические маты;
16. Обручи;
17. Скакалки;
18. Кубики;
19. Кегли;
20. Мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные);

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. <http://school-ddut.ru/rmo/zac/12.11.15/AA.pdf>
2. <http://ext.spb.ru/webinars/6529-2014-11-24-17-43-52.pdf>
3. <http://svetlyjgorod.ru/reabilitatsiya-s-ispolzovaniem-trenazherno-informatsionnoj-sistemy-tisa/>