Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 42 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
образовательного учреждения
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 259-ОД от 31.08.2026.
Заведующий ГБДОУ детским садом № 42
Колпинского района СПб _____/Н.Н. Хрущева

ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТИСА»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Виноградова Оксана Викторовна,
педагог дополнительного образования

2026г

ПОЯСНИТЕЛЪНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся от 5 до 7 лет

Актуальность.

В настоящее время 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.

В возрасте 5-7 лет закладывается фундамент для развития ключевых двигательных способностей и совершенствования координации. Старший дошкольный возраст характеризуется активным освоением моторных умений, среди которых особое место занимает способность контролировать ритм и темп выполняемых движений.

Для полноценного физического развития детей используется тренажёрно-информационная система «ТИСА». Программа «ТИСА» направленна на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Программа включает направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и даёт максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения, выполняемые на тренажёрно- информационной системе «ТИСА» поддерживают на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, катоактинов, устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» способствует:

- Профилактике плоскостопия и нарушений осанки
- Укреплению мышц живота и поясницы, направленному на регуляцию мышечного тонуса
- Предотвращению заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Тренировке функций равновесия, вестибулярного аппарата.
- Улучшению вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения – объем программы составляет 32 академических часа, срок освоения – 1 год.

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

- нормализация мышечного тонуса и вегетативных возможностей: силы, гибкости, выносливости, координации и равновесия.

Обучающие:

- сформировать базовые двигательные умения и навыки, безопасные для обучающихся
- научить правильному выполнению упражнений на модулях;
- дать элементарные знания о строении тела;

- обучать детей осознанному выполнению игровых движений по опорным схемам

Развивающие:

- совершенствовать ключевых двигательных качеств;
- формировать способность ориентироваться в пространстве;
- развивать чувство ритма и способность точно воспроизводить заданный темп и последовательность двигательных действий.

Воспитательные:

- формировать у детей навыки культурного поведения на занятиях;
- воспитывать уважительное отношение к педагогу и сверстникам, а также сознательное соблюдение установленных правил;
- формировать у детей чувство коллективизма.

Коррекционные:

- обеспечивать развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка;
- развивать связную устную речь;
- формировать пространственную ориентировку и развивать координационные упражнения с использованием тренажёров.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- владеет представлениями о назначении и разновидностях тренажёров, соблюдает правила безопасного использования оборудования;
- выполняет комплекс упражнений, ориентируясь на схемы-карточки.

Метапредметные:

- формирует навык точного выполнения учебных действий пошагово за педагогом;
- чётко координирует действия в пространстве согласно заданным параметрам;
- выполняет задания в заданной последовательности, темпе и ритме;
- осуществляет самоконтроль и своевременную коррекцию двигательных действий в процессе выполнения упражнений.

Личностные:

- демонстрирует устойчивый интерес к занятиям;
- демонстрирует организованность, ответственность при выполнении задач;
- придерживается общепринятым правилам поведения, доброжелателен в общении со сверстниками;
- демонстрирует развитое чувство товарищества и готовность поддержать сверстников в любой ситуации.

Коррекционные:

- проявляет старательность при выполнении упражнений;
- демонстрирует готовность соблюдать правила работы на тренажёрах; осознанно повторяет безопасные способы выполнения действий.

Организационно – педагогические условия реализации программы:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение: принимаются обучающиеся от 5 до 7 лет с ограниченными возможностями здоровья: тяжёлые нарушения речи (ТНР) и задержка психического развития (ЗПР), не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья (требуется допуск врача ДОУ). Специальных знаний и подготовки не требуется.

Условия формирования групп: обучающиеся в возрасте от5 до 7 лет

Количество обучающихся в группе: численность обучающихся в группе 8-10;

Формы организации занятий: групповые занятия.

Формы проведения занятий:

- занятие-игра;
- практические упражнения.

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная – беседа, показ, объяснение, инструкция;
- групповая – при выполнении определенных заданий;

Материально- техническое оснащение программы:

- 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.)

- Горка корректирующая с ММП и БКП

(Предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.)

- 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).

- 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.)

- 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.

- 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.

- Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП

Используется на полу, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

- 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 катоактином по зонам спины, рук, ноги, вдоль

позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов.

- Музыкальный центр
- Аудио записи музыкальных произведений
- Гимнастические коврики
- Гимнастические скамейки
- Атрибуты для упражнений (массажные мячики, гимнастические палки)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности

«ТИСА»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретические знания о ЗОЖ, беседа о технике безопасности	1	0.5	0.5	Тестирование Наблюдение
2	Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	4	0.5	3.5	Наблюдение. Выполнение практических и контрольных упражнений.
3	Упражнения на улучшение ориентации в пространстве	4	0.5	3.5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
4	Упражнения для укрепления правильной осанки	6	0.5	5.5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений.
5	Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики	4	0.5	3.5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
6.	Упражнения для расслабления и укрепления нервной системы	2	0,5	1,5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	3	0.5	2.5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
8.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	6	0.5	5.5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
9.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	0.5	1.5	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
10.	Проведение контрольных мероприятий	1	0.5	0.5	Тестирование; Выполнение контрольных упражнений
	Всего	**32**	**5**	**27**	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие
Теория: Правила поведения на занятиях. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании оборудования. Требования к форме одежды и обуви.
Практика: Знакомство с оборудованием. ОРУ.
Форма контроля: Наблюдение. Вводный контроль (тестирование)

Тема 2. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия
Теория: Словесный инструктаж и наглядный показ схем передвижения.
Практика: Выполнение упражнений на устройствах
Форма контроля: Наблюдение. Оценка точности выполнения.

Тема 3. Упражнения на улучшение ориентации в пространстве
Теория: Словесный инструктаж и наглядный показ схем передвижения.
Практика: Выполнение практических заданий на изменение направления движений
Форма контроля: Наблюдение. Оценка точности выполнения.

Тема 4. Упражнения для укрепления правильной осанки
Теория: Словесный инструктаж, разбор наглядных пособий с правильной фиксацией позвоночника.
Практика: Выполнение базовых положений на устройствах.
Форма контроля: Визуальный контроль, замер удержания статической позы.

Тема 5. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики
Теория: Словесное объяснение, разбор наглядного алгоритма выполнения упражнений**.**
Практика: Практическое освоение координационных упражнений.
Форма контроля: Наблюдение.

Тема 6. Упражнения для расслабления и укрепления нервной системы.
Теория: Инструктаж по технике дыхания, демонстрация приёмов мышечной релаксации.
Практика: Выполнение релаксационных упражнений на тренажерах, многократное повторение дыхательных комплексов.
Форма контроля: Визуальный контроль, оценка психоэмоционального состояния ребёнка.
Тема 7. Упражнения для профилактики плоскостопия.
Теория: Беседа о строении стопы, наглядный показ правильной постановки ног на тренажёрах.
Практика: Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для стоп методом регулярного повторения двигательных действий.
Форма контроля: Визуальное наблюдение.

Тема 8. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.
Теория: Инструктаж по удержанию равновесия и безопасной нагрузки.
Практика: Отработка силовых упражнений на тренажёрах в режиме интервальных повторений.
Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения.

Тема 9. Упражнения на развитие гибкости позвоночника
Теория: Словесное объяснение особенностей позвоночника.
Практика: Самостоятельное выполнение комплексов на растяжку, многократное повторение упражнений на гибкость с постепенным увеличением амплитуды.
Форма контроля: Наблюдение за техникой выполнения.

Тема 10. Проведение контрольных мероприятий
Теория: Словесный инструктаж по порядку сдачи тестов, объяснение критериев оценивания и требований безопасности.
Практика: Выполнение контрольных физических упражнений и тестов для оценки уровня развития двигательных качеств.
Форма контроля: Итоговое тестирование, сравнительный анализ показателей.

Методические материалы:

Методы, используемые при реализации программы:

- словесное воздействие (объяснение, указание);
- наглядный (презентация, показ упражнений и движений, демонстрация правильной техники, использование наглядных материалов);
- практический (выполнение физических упражнений, повторение движений, игровые упражнения);
- метод повторного упражнения (многократное выполнение движений для закрепления и совершенствования двигательных умений);

Приемы, используемые при реализации программы:

- рассматривание;
- наблюдение;
- упражнения с использованием технологических карт (карточек-схем);
- упражнения по образцу.
- наглядно-слуховой метод инструктажа;
- выполнение упражнений по образцу;
-выполнение упражнений по команде;
- пошаговое формирование двигательного навыка;
- стабилизация и автоматизация сформированных двигательных стереотипов;
- интеграция сюжетно-образных элементов в двигательную активность;
- применение методов похвалы и одобрения в процессе занятий;
- индивидуальный контроль правильности движений с поддержкой;
- соблюдение баланса между физическими упражнениями и моментами расслабления.

Технологии, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
-технология вибротерапии и виброкинезотерапии (механическое воздействие низкочастотных звуковых колебаний);
-информационно- технические технологии (обратная связь через специальные датчики и устройства);
- технологии развивающего обучения (ТРО);
- технология сотрудничества (командный формат работы);
- информационно-коммуникативные технологии.

Дидактический материал:

- схемы-карточки
- презентация с использованием средств ИКТ «ТИСА»

Наглядные пособия

- плакат «Режим дня дошкольника»

презентация с использованием средств ИКТ «ТИСА

Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Леви-Гориневская Е. Особенности детского организма// Дошкольное воспитание 2009.- №2 - с. 6
2. Филиппова С.О., Понамарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для институтов физической культуры/- Спб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
3. ТИСА -тренажёрно-информационная система- наглядный буклет45. Фомин Н.А. 4. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Г=Н. Вавилов. –М.: Физкультура и спорт, 1991 – 223 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей - Ярославль: Академия Холдинг,2005.

Интернет-источники и ЭОР:

1.Шверубене Г.В. «Физкультурно-оздоровительная система ТИСА»-электронный ресурс URL:https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/05/05/fizkulturno-ozdorovitelnaya-sistema-tisa (дата обращения 18.08.2026)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и периодичность.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

- входной контроль – проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений;
- текущий контроль: беседа, наблюдение педагога;
- промежуточный контроль: тестирование занимающихся 2 раза в год.
- итоговый контроль: контрольные занятия по окончанию обучения по дополнительной физкультурно-спортивной программе (конец учебного года).

Основным способом определения результатов является: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, выполнение итогового задания.

Текущий контроль ведется на каждом занятии в виде педагогического наблюдения на предмет овладения детьми приемами и навыками работы с мячом, работы в парах, в команде, на тренажерах ТИСа, с предметами: выполнение задач по ОФП.

Итоговый контроль проводится в конце обучения -тестирование.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим задачам программы.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком основными базовыми умениями и навыками в играх и элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свои двигательные действия в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- умение заниматься на тренажёрно - информационной системе «ТИСА»;

Тестовые задания для педагогической диагностики.
Оценочный лист результатов мониторинга воспитанников по ДОП «ТИСА»

№ п/п	*Фамилия имя ребенка*	*Тестовые задания и результат*														
		подвижность позвоночника вперед (гибкость)					*силовая выносливость мышц брюшного пресса*					*силовая выносливость мышц спины*				
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

Итоговый показатель:

0 баллов	
1 балл	
2 балла	
3 балла	
4 балла	

0-низкий уровень
1-ниже среднего уровень
2-средний уровень
3-выше среднего уровень
4-высокий уровень

Тест- подвижность позвоночника вперед (гибкость):

Тест проводиться на гимнастической скамейке с использованием специальной линейки. Исходное положение: стоя на г.скамейке, ноги полностью выпрямлены в коленях., ступни параллельно друг другу.

Выполнение упражнения: ребенок делает два предварительных наклона вперёд, скользя ладонями по линейке. На третьем наклоне ребенок максимально наклоняется вперёд и удерживает финальное положение (фиксирует результат пальцами рук на линейке) в течение 2 секунд. Руки должны двигаться параллельно, без рывков, колени не сгибать.

Тест- силовая выносливость мышц брюшного пресса:

(Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 секунд)

Исходное положение: ребенок лежит на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы прижаты к полу и удерживаются педагогом. Руки скрещены на груди, ладони лежат на плечах. По команде ребенок начинает поднимать туловище до вертикального положения и самостоятельно возвращается в и.п, обязательно касаясь мата лопатками. Фиксируется количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Тест- силовая выносливость мышц спины:

(Удержание статического положения «Рыбка» или «Лодочка» лежа на животе)

Исходное положение: ребенок лежит на животе на гимнастическом мате. Руки вытянуты вперёд или согнуты в локтях, кисти к плечам. за головой, ноги прямые, стопы вместе. По команде ребёнок одновременно приподнимает от пола прямые руки и прямые ноги, прогибаясь в пояснице. Педагог включает секундомер в момент принятия правильного положения. Задача ребенка-удержать это положение неподвижно как можно дольше.

Приложение 1

Оценочный лист результатов итогового контроля

Дата: _____

ДОП «ТИСА»

№ п/п	Фамилия, имя	Предметные результаты (max - 15 б.)			Метапредметные результаты (max - 12 б.)		Личностные результаты (max - 15 б.)			Сумма баллов	Уровень обучен-ности
		Имеет представление о своем физ.развитии и способах укрепления	Освоение знаний о ТИСе	Формирование умения использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья.	Освоение умения выполнять упражнения по словесному указаиию;	Способство-вать совершенствованию навыков самостоя-тельной работы	Соблюдение этических норм поведения;	Проявление личностной индивидуальности при выполнении физических упражнений;	Получение опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми, умения работать в команде.		
Каждый критерий оценивается от 0 до 3 баллов											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Педагог дополнительного образования: _____/_____