

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Учреждения

протокол № 1 от 14 августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего

Детским садом № 3

от 18 августа 2025г. № 231

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ,  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОРД-СТАРТ. УДЕРЖИ СЕБЯ»**

**Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор – составитель

Инструктор по физкультуре

Янкович В.В.

Педагог-психолог

Сальникова А.Ю

Каменск-Уральский ГО

2025-2026 у.г

## **Оглавление**

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.Основные характеристики программы.....</b>                       | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Пояснительная записка .....</b>                               | <b>3</b>  |
| <b>1.1.1. Направленность .....</b>                                    | <b>3</b>  |
| <b>1.1.2. Актуальность Программы. ....</b>                            | <b>3</b>  |
| <b>1.1.3. Отличительные особенности Программы. ....</b>               | <b>5</b>  |
| <b>1.1.4. Адресат Программы. ....</b>                                 | <b>5</b>  |
| <b>1.1.5. Объём и срок проведения программы:.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:.....</b> | <b>6</b>  |
| <b>1.2. Цель и задачи программы.....</b>                              | <b>8</b>  |
| <b>1.3. Планируемые результаты освоения программы. ....</b>           | <b>9</b>  |
| <b>1.4. Содержание общеразвивающей программы .....</b>                | <b>9</b>  |
| <b>2. Организационно - педагогические условия.....</b>                | <b>17</b> |
| <b>2.1. Календарный учебный график.....</b>                           | <b>17</b> |
| <b>2.2. Условия реализации Программы .....</b>                        | <b>17</b> |
| <b>2.3. Формы аттестации и контроля. ....</b>                         | <b>17</b> |
| <b>3. Список используемой литературы .....</b>                        | <b>18</b> |

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «БОРД-СТАРТ. УДЕРЖИ СЕБЯ» (далее – Программа) является рабочим документом, регламентирующим организацию дополнительного образования детей 5-6 лет.

Программа нацелена на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, предназначена для повышения уровня здоровья детей, развития у них физических качеств, а также широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья через рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования.

Использование «Сибирского борда» благоприятно влияет на развитие всего организма у детей:

- улучшается моторно-зрительная координация;
- двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются;
- развивается правильное восприятие пространства;
- улучшается концентрация внимания;
- повышается работоспособность.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, несет профилактический характер.

#### **1.1.2. Актуальность Программы.**

Одним из эффективных способов интеграции физического и интеллектуального развития является многофункциональный тренажер – Сибирский борд. Почему именно Сибборд? Потому что, на этой изогнутой доске достигается несколько задач - движение и моторика при одновременном воздействии мозжечка - за счет покачиваний! Следовательно, происходит мозжечковая стимуляция, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета, снимаются спазмы и зажимы.

Сибборд - это не только покачивания и развитие координации движений, но и стимулирование памяти, мышления, внимания. На бордах стихи и скороговорки запоминаются намного быстрее! Балансировка при заданной амплитуде является неким метрономом для головного мозга. Кроме того, сибборды дают возможность облегчить адаптацию поддержать положительные эмоции, разнообразить деятельность с детьми, повысить интерес к занятиям физкультурой, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний, соблюдая принцип индивидуализации образовательной деятельности. Сибборды - это своеобразная платформа для успешного обучения в школе. Они незаменимы и для формирования навыков, необходимых в двигательной деятельности на уроках физкультуры. Выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости и укрепления различных мышечных групп готовят ребенка к успешному прохождению

программы легкой атлетики в школе, составляющей основную часть школьного физического воспитания.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать балансбординг не только увлекательной игрой, но и одним из действенных средств физического и интеллектуального воспитания дошкольников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «БОРД-СТАРТ. УДЕРЖИ СЕБЯ» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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»;
9. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
11. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
12. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, Государственного автономного негосударственного

образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», Региональный модельный центр, 2025 год.

### 13. Устав Детского сада № 3.

Учитывая потребности и проблемы детей и их родителей (законных представителей) посредством анкетирования.

#### **1.1.3. Отличительные особенности Программы.**

Отличительная особенность данной программы в том, что проводятся не только специальные упражнения на сибирском борде, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых 5 в ходе занятий, позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся на сибирском борде повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать балансборд не только увлекательной игрой, но и одним из действенных средств физического и интеллектуального воспитания дошкольников.

#### **1.1.4. Адресат Программы.**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет. На занятия принимаются дети испытывающие трудности в развитии моторных навыков, координации движений, когнитивных функций. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью 10-12 человек.

#### *Возрастные особенности обучающихся*

Характерными особенностями дошкольника 5-7-го года жизни являются процессы окостенения скелета. В этом возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети в этом возрасте значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (преподавателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **1.1.5. Объём и срок проведения программы:**

**Объем Программы – 64 часа.**

**Сроки реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:**

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 25 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

| День недели   | понедельник                | вторник                     | среда                       | четверг                    | пятница |
|---------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------|
| Время занятий | 10.10-10.35<br>(ст.гр.№ 6) | 11.30-11.55<br>(ст.гр. № 7) | 11.30-11.55<br>(ст.гр. № 6) | 10.10-10.35<br>(ст.гр.№ 7) |         |

**Форма обучения:** очная

#### **Формы организации образовательного процесса**

Занятия проводятся по подгруппам. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный.

#### **Формы реализации образовательного процесса**

Программа имеет «Стартовый уровень».

**В структуру любой** организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

**Первая (подготовительная) часть** занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточению их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальные разминки.

**Вторая (основная) часть** включает упражнения на бордах, упражнения на бордах с предметами (мячи, обручи, резиновые кольца, мешочки с песком). В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений. Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

**Третья (заключительная) часть** занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Используются упражнения на релаксацию, упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа - упражнения игрового стретчинга.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

**Основные методы, используемые при реализации программы.**

**Наглядный метод** обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении;

**Словесный метод**, обращен к сознанию детей, помогает осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играет большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связан с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования;

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста применяется при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

#### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

В процессе взаимодействия с родителями ставятся следующие задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника с целью объединения усилий по созданию успешных условий для развития общих и специальных способностей ребенка;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- повысить педагогическую компетентность родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях и укрепление веры в возможности собственных детей. Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

| <b>Формы взаимодействия</b>                                 | <b>Мероприятия</b>                                                                       | <b>Периодичность</b> |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Наглядно - информационное                                   | Выступления на родительских собраниях, индивидуальные консультации, буклеты, видеоотчёты | Сентябрь- октябрь    |
| Консультации по запросу родителей                           | Консультации заочные                                                                     | В течении года       |
| Образовательная деятельность по дополнительному образованию | Открытые просмотры для родителей                                                         | 1 раз в год          |
| Совместные мероприятия                                      | Совместные мероприятия, привлечение родителей в качестве участников занятий.             | В течении года       |
| Анкетирование для родителей                                 | По выявлению удовлетворенности родителей                                                 | Май                  |

|  |                |  |
|--|----------------|--|
|  | работой кружка |  |
|--|----------------|--|

## **Перечень форм проведения занятий**

### **Виды занятий:**

- игровые занятия;
- контрольно-проверочные занятия;
- занятия - соревнования;
- сюжетно-игровое занятие;
- тематическое занятие.

### **Организационные формы обучения:**

**На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:**

индивидуально –групповая.

**Перечень форм подведения итогов реализации Программы:** тестирование, открытые занятия, мастер-класс.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, оздоровление различных функций и систем организма.

### **Задачи Программы:**

#### **Оздоровительные:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать навык правильной осанки, снятие напряжения, улучшения общего самочувствия.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию моторных навыков, координации движений, когнитивных функций (память, внимание, мышление).
5. Содействовать улучшению мозжечковой стимуляции и межполушарного взаимодействия.

#### **Образовательные:**

1. Формировать знания о здоровом образе жизни;
2. Обогащать двигательный опыт;
3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать умение эмоционального закрепощенности и творчества в движениях; самовыражения,
2. Способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
3. Расширять кругозор в области физической культуры;

4. Развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

#### Личностные результаты:

- ✓ дети демонстрируют на занятиях и в самостоятельной работе положительное эмоциональное состояние, уверенность в движениях, повышение самооценки;
- ✓ у детей сформирован интерес к занятиям;
- ✓ у детей сформирована привычка к здоровому и активному образу жизни.

#### Предметные результаты:

- ✓ у детей сформированы основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на бордах;
- ✓ дети демонстрируют на занятиях различные виды работы с тренажёром-балансиром;
- ✓ детей будут развиваться гибкость, ловкость, равновесие, координация движений, творческие способности;
- ✓ дети владеют техническими приемами совершенствования межполушарного взаимодействия;
- ✓ дети умеют стабилизировать работу вестибулярной системы: умеют балансировать и сохранять равновесие;
- ✓ дети умеют понимать положение своего тела в пространстве;
- ✓ у детей будут развиваться слуховое внимание, тактильные ощущения и речь;
- ✓ дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бордах.

### 1.4. Содержание Программы

#### Учебный план первого года обучения

| № | Наименование тем разделов и программы                   | Количество часов |        |          | Форм аттестации/ контроля |
|---|---------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|   |                                                         | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1 | Вводное занятие «В гости к борду»                       | 2                | 1      | 1        | Тесты в игровой форме     |
| 2 | «Борд-разминка», «Качаемся считаем», «борд-стретчинг»   | 2                | 1      | 1        | Тесты                     |
| 3 | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг» | 2                | 1      | 1        | Тесты                     |

|    |                                                                                                |   |   |   |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 4  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 5  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 6  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 7  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 8  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 9  | «Борд-разминка», «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 10 | «Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с лабиринтами, «борд-стретчинг».        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 11 | «Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей,             | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 12 | «Борд-разминка», игровые парные Упражнения на борд-балансирах, «борд-стретчинг»                | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 13 | «Борд-разминка», игровые упражнение с набивными мешочками на борд-балансирах, «борд-стретчинг» | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 14 | «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах «Школа мяча», «борд-стретчинг»                  | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 15 | «Борд-разминка», борд-аэробика в парах «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 16 | «Борд-разминка», борд-аэробика в парах «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 17 | «Борд-разминка», борд-аэробика в парах «борд-стретчинг»                                        | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 18 | «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах «Школа мяча», «борд-стретчинг»                  | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| 19 | «Борд-разминка», игровое упражненс лабиринтом «Восьмёрка»                                      | 2 | 1 | 1 | Тесты |

|               |                                                                                                                              |           |           |           |                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| 20            | «Борд-разминка», игровое упражнение с набивными мешочками, «борд-стретчинг»                                                  | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 21            | «Борд-разминка», мастер-класс танцевальной композиции «Танцуем с бордом» для родителей                                       | 2         | 1         | 1         | Мастер-класс     |
| 22            | «Борд-разминка», игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, «борд-стретчинг».                                 | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 23            | «Борд-разминка», игра-эстафета с использованием баланс-бордов в разных положениях, «борд-стретчинг».                         | 2         | 1         | 1         | Соревнования     |
| 24            | «Борд-разминка», игровые упражнения с «Мемо карточками», борд-стретчинг».                                                    | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 25            | «Борд-разминка», мастер-класс «Качаясь - развиваемся» для родителей. борд-стретчинг».                                        | 2         | 1         | 1         | Мастер-класс     |
| 26            | «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах с набором карточек «Качаемся – считаем», «борд-стретчинг».                    | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 27            | «Борд-разминка», Игра-эстафета с использованием баланс-бордов с родителями и детьми, «борд-стрейтчинг».                      | 2         | 1         | 1         | Открытое занятие |
| 28            | «Борд-разминка», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стрейтчинг.                           | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 29            | «Борд-разминка», игра-эстафета с использованием баланс-бордов для детей, борд-стретчинг                                      | 2         | 1         | 1         | Соревнования     |
| 30            | «Борд-разминка», «Упражнения игрового стретчинга на борд-балансирах».                                                        | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| 31            | «Борд-разминка», мастер-класс для родителей «Упражнения игрового стрейтчинга на борд-балансирах».                            | 2         | 1         | 1         | Мастер-класс     |
| 32            | «Борд-разминка», мониторинг результативности достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, «борд-стретчинг». | 2         | 1         | 1         | Тесты            |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                              | <b>64</b> | <b>32</b> | <b>32</b> |                  |

### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

**Занятие №1,2.** Вводное занятие «В гости к борду».

**Теория** - знакомство с борд-балансиром. Инструктаж по технике безопасности с детьми на занятиях с борд-балансиром.

**Практика:** танцевальная разминка «Зайчики», игровые упражнения с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Деревце», игра малой подвижности «Водители».

**Занятие №3,4.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Зайчики», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» -№1«Качелька», №2 «Считалка», №3 «Обратная считалка», №4 «Шагомер», игра малой подвижности «Радужные камешки», борд-стретчинг «Звёздочка».

**Занятие №5,6.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Осень», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №5 «Шагомер», №6 «Шаги», игры с «Мемо карточками», борд- стретчинг «Кошечка».

**Занятие №7,8.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают исходные положения и как они правильно выполняются.

**Практика:** танцевальная разминка «Осень», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №7 «Шаги наоборот», №8 «Волшебный сон», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Звёздочка».

**Занятие №9,10.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем»-№9 «Бешеная качелька»,№10 «Ракета», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Солнышко».

**Занятие №11,12.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория**-беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №11 «Прыг-скок», №12 «Лодочка», игры с «Мемо карточками», игра малой подвижности «Поволнам» (дети садятся на борд, как в лодочку, держатся рукой за край, раскачиваясь плывут), борд- стретчинг «Волна».

**Занятие №13,14.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория**-беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр с мячом.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №13 «Отдаём честь», №14 «Игра в мяч», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Лебедь».

**Занятие №15,16.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория**-беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, правила выполнения физических упражнений и игр с кубиками.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» -№15 «Кубики», №16 «Кубики наоборот», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Рыбка».

**Занятие №17,18.** «Борд-разминка», игровое упражнение «Качаемся - считаем», «борд-стретчинг».

**Теория**-беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд -балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем»- №17 «Сложные кубики», №18 «Лошадка», игры с «Мемо карточками», борд-стретчинг «Слоник».

**Занятие №19,20.** «Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с лабиринтами, «борд- стретчинг».

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом - учить держать в руках доски- лабиринты, балансировать с ними и пробовать провести шарик к финишу.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», игры с лабиринтами, борд-стретчинг «Ель большая».

**Занятие №21,22.** «Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, «борд-стретчинг».

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом «Восьмёрка» - одновременное ведение предмета к финишу двумя руками сразу.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка», борд-стретчинг «Ветка».

**Занятие №23,24.** «Борд-разминка», игровые парные упражнения на борд-балансирах, «борд- стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «На дворе мороз и ветер», парные игровые упражнения на балансирах, игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, борд-стретчинг «Гора».

**Занятие №25,26.** «Борд-разминка», игровые упражнения с набивными мешочками на борд-балансирах, «борд-стретчинг».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах с мешочками, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** разминка «Весёлая игра», игровые упражнения с мешочками, игра малой подвижности «Совушка», борд-стретчинг «Волк».

**Занятие №27,28.** «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах «Школа мяча», борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи, игра малой подвижности «Мышата», (дети идут по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту), борд-стретчинг «Замок».

**Занятие №29,30.** «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», разучивание ритмичных упражнений в парах под музыку для мастер-класса, игра малой подвижности «Идет бычок качается» (ходьба по перевернутым бордам), борд-стретчинг «Носорог».

**Занятие №31,32.** «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, беседа, какие бывают парные игры, как себя вести во время парных упражнений.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с лабиринтом на развитие межполушарных связей, повторение ритмичных упражнений в парах под музыку для мастер-класса, борд-стретчинг «Зайчик».

**Занятие №33,34.** «Борд-разминка», борд-аэробика в парах, борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах в парах. **Практика:** танцевальная разминка в парах под музыку для мастер-класса, борд-стретчинг «Медведь», игра малой подвижности «Водители».

**Занятие №35,36.** «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах «Школа мяча», борд-стретчинг. **Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** повторение танцевальной разминки в парах под музыку для мастер-класса, парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи, борд-стретчинг «Лягушка».

**Занятие №37,38.** «Борд-разминка», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка», борд-стретчинг.

**Теория:** правила выполнения упражнений с лабиринтом, знакомство с лабиринтом «Восьмёрка» - одновременное ведение предмета к финишу двумя руками сразу.

**Практика:** закрепление танцевальной разминки в парах под музыку для мастер-класса, игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка, борд-стретчинг «Божья коровка».

**Занятие №39,40.** «Борд-разминка», игровые упражнения на борд-балансирах с набивными мешочками, борд-стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах с мешочками, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** совершенствование танцевальных движений в парах под музыку для мастер-класса, игра «Передай мешочки» (Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Передают друг другу мешочки), борд-стретчинг «Летучая мышь».

**Занятие №41,42.** Мастер-класс танцевальной композиции «Танцуем с бордом» для родителей, борд- стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на бордбалансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** мастер-класс «Танцуем с бордом», борд-стретчинг «Цапля».

**Занятие №43,44.** «Борд-разминка», игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** разминка «Танцуем с бордом», игровые упражнения с малыми мячами, борд-стретчинг «Волна».

**Занятие №45,46.** «Борд-разминка», игра-эстафета с детьми, с использованием баланс- бордов в разных положениях.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах, беседа, какие бывают коллективные игры, как себя вести в коллективе.

**Практика:** танцевальная разминка «Весёлая игра», игровые упражнения-эстафеты с балансирами, игра «Туннель» (Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов). Борд-стретчинг «Волна».

**Занятие №47,48.** «Борд-разминка», игровые упражнения с «Мемо карточками», борд-стретчинг.

**Теория** - как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах. **Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровое упражнение с набором «Мемо карточки», борд- стретчинг «Морская звезда».

**Занятие №49,50.** «Борд-разминка», мастер-класс «Качаясь-развиваемся» для родителей, борд-стретчинг. **Теория** – беседа с родителями о технике безопасности во время упражнений

и игр на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Аист», игровые упражнения с набором карточек «Качаемся – считаем» - №15 «Кубики», №16 «Кубики наоборот», №17 «Сложные кубики», №7 «Шаги наоборот», игровое упражнение с лабиринтом «Восьмёрка, борд-стретчинг «Слоник».

**Занятие №51,52.** «Борд-разминка», упражнения на борд-балансирах с набором карточек «Качаемся – считаем», борд-стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, развитие внимания и сосредоточенности.

**Практика:** разминка «Танцуем с бордом», игровое упражнение с набором карточек «Качаемся – считаем» - №25 «Карта», борд-стретчинг «Дельфин».

**Занятие №53,54.** «Борд-разминка», игра-эстафета с использованием баланс-бордов для родителей и детей, борд-стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** разминка «Танцуем вместе», игры-эстафеты с родителями борд-стретчинг «Тянемся к солнышку».

**Занятие №55,56.** «Борд-разминка», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию, борд-стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах с мячами.

**Практика:** танцевальная разминка «Танцуем вместе», парные игровые упражнения на балансирах с мячами на координацию с заданиями для развития речи, борд-стретчинг «Самолёт взлетает».

**Занятие №57,58.** «Борд-разминка», игра-эстафета с использованием баланс-бордов для детей, борд-стретчинг.

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** разминка «Танцуем вместе», борд-стретчинг «Тянемся к солнышку».

**Занятие №59,60.** «Борд-разминка», «Упражнения игрового стретчинга на борд-балансирах».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** игровые упражнения с набором «Мемо карточки», борд-стретчинг «Лодочка».

**Занятие №61,62.** «Борд-разминка», мастер-класс для родителей «Упражнения игрового стретчинга на борд-балансирах».

**Теория** - техника безопасности во время упражнений на борд-балансирах, беседа «Что же такое стретчинг и для чего он нужен».

**Практика:** игровые упражнения с набором «Мемо карточки», борд-стретчинг «Лодочка», «Качелька» и другие, по желанию детей.

**Занятие №63,64.** «Борд-разминка», мониторинг результативности достижения детьми планируемых результатов освоения Программы, борд-стретчинг.

**Теория** – беседа с детьми о технике безопасности во время упражнений на борд-балансирах.

**Практика:** танцевальная разминка «Танцуем вместе», игры-тесты, борд-стретчинг «Велосипед».

## **2. Организационно - педагогические условия**

### **2.1. Календарный учебный график**

| <b>Основные характеристики образовательного процесса</b> |                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Количество учебных недель                                | 32                    |
| Количество учебных дней                                  | 64                    |
| Количество часов в неделю                                | 2                     |
| Количество часов                                         | 64                    |
| Начало учебного года                                     | 15 сентября 2025 года |
| Окончание учебного года                                  | 30 мая 2026 года      |

### **2.2. Условия реализации Программы**

**Материально – техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

- ✓ спортивный зал;
- ✓ Сибирские борды по количеству детей;
- ✓ мячи различного диаметра по количеству детей;
- ✓ обручи по количеству детей;
- ✓ мешочки с песком по количеству детей;

**Методические материалы:**

- ✓ колонка;
- ✓ аудиофайлы для музыкального оформления занятий, танцевальных разминок;
- ✓ мастер-класс <https://waldorfboard.com/blogs/blog/idei-zanyatiy-v-detskom-sadu>
- ✓ набор карточек для активизации счёта «Качаемся – считаем»;
- ✓ набор «Мемо карточки».

### **2.3. Формы аттестации и контроля.**

**Диагностика координации движений и равновесия дошкольников**

**Игровые тесты-задания:**

**Описание игровых тест-заданий**

**1 –е задание – на оценку функции равновесия.**

Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить

данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

#### **2-е задание – на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются»)**

После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха. Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

#### **3-е задание – на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»).**

В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в

| ФИ<br>ребенка | Задание на<br>оценку<br>функции<br>равновесия<br>10 сек | Задание на<br>оценку<br>координации<br>(«Пальчик<br>с носиком<br>здороваются») | Задание на<br>оценку<br>моторики<br>пальцев рук<br>(«Нарисуй<br>пальцами<br>круги»)<br>10 сек | Задание –<br>на оценку<br>механизмов<br>в<br>автоматизации<br>движений<br>ведущей<br>руки<br>(«Давай<br>поздороваемся»). | Задание – на оценку<br>пространственных<br>двигательных<br>автоматизмов и<br>функции равновесия | Уровень |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|               | 1                                                       | 2                                                                              | 3                                                                                             | 4                                                                                                                        | 5                                                                                               |         |
|               |                                                         |                                                                                |                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                 |         |

противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

#### **4-е задание – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»).**

Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться) сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий.

#### **5-е задание – на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия.**

Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

### **3. Список используемой литературы**

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.

2. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика.– М.:ТЦСфера,2014
3. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей. — М, 1989г.
4. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом.– М.:Издательство «ГномиД»,2003.
5. КирилловаЮ.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3–7лет.- СПб: Детство-Пресс,2008.
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7лет.–М.:«ТЦ Сфера», 2010.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
8. Мастер-класс «Сибирский борд для дошкольных учреждений».– [WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU](http://WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU).
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. М.:ТЦ Сфера, 2020
10. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб: Детство-пресс, 2005.
11. [www.i- gnom.ru](http://www.i-gnom.ru)
12. <http://ped-kopilka.ru>
13. <http://doshkolniki.org>