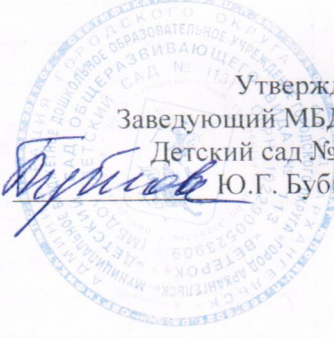


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск» «Детский сад
общеразвивающего вида № 113 «Ветерок»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБДОУ Детский сад № 113
Протокол 1 от «30» 09 2025г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 113
Ю.Г. Бубнова
Ю.Г. Бубнова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Борд для дошколят»
Спортивной
направленности**

(для детей 5-7 лет)

Срок реализации: 1 год
(2024-2025 учебный год)

Автор-составитель

Ожигина Екатерина Вячеславовна

инструктор по физической культуре

г.Архангельск, 2025год

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и принципы Программы	4
1.3.	Содержание и организация диагностической работы	5
1.4.	Ожидаемые результаты	6
II	Содержательный раздел	7
2.1.	Основные направления Программы	7
2.2.	План работы кружка	8
2.3.	Планирование занятий	8
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	19
III	Организационный раздел	19
3.1.	Психолого – педагогические условия реализации Программы	19
3.2.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	19
3.3.	Перечень литературных источников, электронных образовательных ресурсов	20
	Приложение 1 Диагностика координации движений и равновесия дошкольников	21

1.2. Цель, задачи и принципы Программы

Цель программы: создание условий для развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка, настройки мозга для слаженной комплексной работы через специально организованные для дошкольников занятия на Сибирском борде с применением сопутствующего нестандартного оборудования.

Реализация цели Программы предусматривается через решение **следующих задач:**

1. Развивать координацию движений, баланс и равновесие;
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
3. Развивать вестибулярный аппарат;
4. Развивать зрительный гнозис (зрительно – моторную координацию);
5. Развивать и укреплять устойчивые нейронные связи и межполушарное взаимодействие;
6. Развивать умение чувствовать свое тело в пространстве и вовремя реагировать на внешние факторы;
7. Тренировать умение оценивать ситуацию и планировать действия для выполнения задач;
8. Развивать внимание, память, мышление;
9. Воспитывать уверенность в себе, выравнивать эмоциональный фон в целом.

Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников призваны занятия физкультурой. А в большей степени заинтересовать и увлечь ими помогает нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии. Выполнение упражнений с ним оказывает значительное влияние на развитие у дошкольников двигательных качеств и способностей.

А так как данное оборудование многофункционально, оно может быть использовано в разных направлениях развития детей (физическое развитие, математическое, речевое, творческое и т.д.).

Поэтому, для полноценного развития ребёнка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Известен научно обоснованный вывод, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно.

В основе реализации Программы учтены требования ФГОС ДО к организации деятельности с дошкольниками:

- индивидуализация дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

Планирование образовательного процесса строится с учётом следующих принципов:

1. Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
2. Принцип интеграции.
3. Тематический принцип построения образовательного процесса от простого к сложному.

1.3. Содержание и организация диагностической работы

Диагностическая работа строится с учётом индивидуальных особенностей дошкольников. Для детей дошкольного возраста диагностическая работа организовывается с помощью метода наблюдения за детьми при выполнении тестовых упражнений:

Координация движений — способность осознанного контроля за двигательным образом, возможность управления своим движением. Координация движений не зависит от веса и роста ребенка, его двигательных навыков и не требует специального обучения.

Инструктор показывает упражнение всем детям в обычном темпе, затем дает словесное объяснение и замедленно демонстрирует образец, обращая внимание на цели действия (координации). После этого инструктор вместе с детьми проговаривает программу двигательных действий, не делая акцент на технике выполнения упражнения.

Оценка координации движений: одновременное правильное выполнение — 3 балла
не одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла
нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл

Тест 1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе)

Тест 2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот

Тест 5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест 6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости

Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия

Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Диагностика проводится с целью определения динамики развития физических качеств детей на конец года и определяет индивидуальные возможности каждого ребенка (Приложение 1). Таким образом, проведение диагностической работы и анализ её в начале и конце периода обучения создают целостное представление о результативности деятельности по Программе.

1.4. Ожидаемые результаты. Результаты освоения Программы:

Применение используемого * оборудования будет способствовать повышению мотивации дошкольников к физическому развитию. Ведь Сибирский борд – это уникальное оборудование для детского сада: он создает особую развивающую среду и не только укрепляет здоровье, но и помогает в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, дает хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга.

Мозжечковая стимуляция – этот один из методов двигательной нейropsychологической коррекции при различных неврологических заболеваниях, а также при речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса.

Взяв за основу это свойство мозжечка, ученые разработали методику работы, позволяющую значительно улучшить способность к обучению, восприятию и переработке информации.

Программа занятий на борде с сочетанием с упражнениями для мозжечкового стимулирования улучшает:

1. уровень концентрации внимания;
2. все виды памяти;
3. развитие речи — как устной, так и письменной, а также навыки чтения;
4. математические и логические способности;
5. анализ и синтез информации;
6. способность к планированию;
7. работу эмоционально-волевой сферы.

Доказано, что упражнения для стимуляции работы мозжечка, проведенные перед началом коррекционных мероприятий, существенно повышают их результативность!

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

1. улучшается моторно-зрительная координация;
2. двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются;
3. улучшается концентрация внимания;
4. развивается правильное восприятие пространства;
5. снижается двигательная расторможенность;
6. повышается работоспособность детей.

Дополнительное использование балансиров и балансбордов обеспечивает:

1. Возможность качественной подготовки, посредством которой можно в дальнейшем выполнять более серьезные и сложные физкультурные упражнения.
2. Возможность проработки всех групп мышц, а также тщательной корректировки тела. Это особо важно для детей, у которых есть избыточный вес.
3. Балансборд способствует развитию ребенка. Все потому, что его можно применять для замены качели либо же горки, трассы, прочее.
4. Посредством регулярных занятий можно значительно улучшить осанку ребенка, а также значительно укрепить мышечный корсет.
5. Балансборд и балансиры нередко применяются для того, чтобы провести качественную подготовку к разнообразным видам спорта. Это особо важно для тех сфер, где есть потребность в обеспечении равновесия.
6. Оборудование также дает возможность улучшить не только силу, но и выносливость.
7. Некоторые упражнения дают возможность на порядок улучшить координацию.

I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления Программы.

Содержание Программы включает совокупность направлений деятельности по дополнительному образованию, обеспечивающих расширение возможностей для полноценного физического развития воспитанников:

- освоение программного материала по дополнительному образованию дошкольников;

- содержание и организация диагностической работы;

- взаимодействие с семьями воспитанников.

Все направления деятельности по дополнительному образованию тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, что позволяет комплексно решать конкретные задачи во всех формах ее организации. Основной формой работы является игровая деятельность как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

Освоение программного материала осуществляется по следующим направлениям.

1. «Упражнения с использованием Сибирского борда и дополнительного игрового и спортивного оборудования» (в том числе упражнения, способствующие мозжечковой стимуляции).

2. «Игровой стретчинг».

«Упражнения с использованием Сибирского борда и дополнительного игрового и спортивного оборудования».

Особое внимание в дошкольном возрасте заслуживают развитие физических качеств и вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат отвечает за поддержание равновесия, за положения тела в пространстве, за ориентировку в собственном теле, за нахождение точки опоры и выстраивание нашей центральной оси. Он тесно связан со всеми структурами нашего организма. Именно поэтому для реализации вышеобозначенной цели используется Сибирский борд.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, изогнута таким образом, что заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Удерживая равновесие, балансируя ребенок способен выполнять десятки различных упражнений с использованием дополнительного оборудования: мячей, кинезиологических мешочков, палок, массажных и надувных шаров, игрушек и др. Накопив некоторый опыт, ребенок способен проявлять физическую инициативу, придумывая разнообразные интересные упражнения и игры.

Занятия с Сибирским бордом проходят в игровой форме. Ребята с удовольствием включаются в игру, выполняя различные упражнения на борде.

Оборудование изготовлено из экологически-чистого материала – алтайской березы. Оно приятно на ощупь, тёплое, вызывает приятные тактильные чувства.

Доказано, что упражнения для стимуляции работы мозжечка, проведенные перед началом коррекционных мероприятий, существенно повышают их результативность! Упражнения чем-то похожи на лечебную физкультуру.

Занятия проводятся в сопровождении физинструктора, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.

«Игровой стретчинг»

Методика реализации игрового стретчинга в старшем дошкольном возрасте основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной и самостоятельной деятельности детей.

Для детей старшего дошкольного возраста методика игрового стретчинга основана

на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника; включает в себя игровые ситуации.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузкой.

2.2. План работы.

Кружковая деятельность осуществляется в свободное от занятий время, с учётом содержания Программы по дополнительному образованию.

Кружковая деятельность проводится с учетом расписания, которое рассчитано на пятидневную рабочую неделю (выходные: суббота, воскресенье), на протяжении всего года, в первой половине дня, когда дети не заняты на основных занятиях (образовательной деятельности). При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления. Формы организации деятельности: групповая (до 8 человек).

Продолжительность и периодичность занятий составляет 30 минут, с периодичностью 1 раз в неделю.

Кружок /название	Руководитель	Количество занятий	Всего занятий в год
Кружок «Сибирский борд для дошколят»	Инструктор по ФК	4-5 (в зависимости от количества календарных недель)	42

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы: дети дошкольного возраста от 5 до 6 лет. Срок реализации программы: 1 год.

2.3. Планирование занятий

1. Одно из самых первых умений - это вставать и уходить с балансира.

Удерживать равновесие, стоя на балансире, непросто для нетренированного вестибулярного аппарата.

2. После освоения навыка стоять, добавляются движения телом.

Стоя на балансире выполнять движения головой или наклоны корпусом. Что усложняет задачу - нужно не только поймать равновесие, но и поработать в нем. И здесь активно включается и мозг, и множество мышц. И положение стопы укрепляется тоже.

3. Следующий уровень - это работа с лабиринтом, кинезиологическими мешочками, мячами и другим оборудованием.

Задача – попробовать устоять на ногах и управлять лабиринтом. Маленькие движения для управления шариком на этой доске отлично включают все тело. Игры с мячами – попрыгунчиками и другим оборудованием влияют, оказывают комплексное воздействие на организм.

4. И уровень «профессионал». Комбинируются физические упражнения на балансире и координацию с заданиями для развития речи, математических способностей, интеллекта в целом. Каждое занятие планируется с учётом результатов, достигнутых на предыдущем занятии, пожеланий детей, логики усложнения упражнений. То есть для каждой потенциальной группы – своё наполнение занятия с содержанием. Варианты упражнений из разных исходных положений, для индивидуальной и подгрупповой работы представлены далее.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направления	Мероприятия
Наглядно-информационное	Выступления на родительских собраниях, индивидуальные консультации, консультации заочные, буклеты, видеоотчёты.
Образовательная деятельность по дополнительному образованию	Открытые просмотры для родителей.
Совместные мероприятия	Совместные мероприятия, привлечение родителей в качестве участников занятий.

Родители могут принимать активное участие в деятельности по дополнительному образованию. Таким образом, осуществляется популяризация здорового образа жизни, систематических занятий физкультурой в семье. Заинтересованность родителей в результативности физического развития ребёнка может стимулировать перенести систему занятий на борде в досуг семьи.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми способа деятельности, видов активности, участников совместной деятельности, вариантов использования спортивного оборудования – борда и балансиров.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Направление программы дополнительного образования	Помещение и оборудование для организации работы по направлению	Методическое обеспечение
Физкультурно – спортивная направленность		Методический комплекс по направлению деятельности представлен следующими материалами: • Методическая
Кружок «Борд для дошколят»	Музыкально-спортивный зал: Оборудование (в расчёте на группу 6-8 детей). • Борды по количеству детей; • Борд для взрослого; • Кинезиологические мешочки (16-20)	

	• Оборудование «малышки – ладошки» с комплектами шариков (8-9); • Палки гимнастические (16 -20); • Мячи упругие малые, теннисные мячи (16-20); • Мячи на веревке (8-10); • Мячи массажные «Ёжики» (16-20); • Мячи большие и средние (8-10); • Надувные шары круглые и длинные; • Воздушные шары; • Доски фанерные с цифрами (8-9); • Демонстрационные карточки с цифрами и фигурами; • Кубики (до 30); • Шумовые и музыкальные инструменты +ложки, палочки...; • Кегли (1-2 комплекта); • Стойки (по 2 на ребенка); • Массажные коврики (8-12); • Ключики (8-9); • Обручи среднего диаметра (8-9); • Подносы с бортиком (8-9); • Прищепки; • Ракетки (4-6); • Пластмассовые или бумажные стаканы(8-9).	литература; • Прикладная методическая продукция (разработки конспектов); • Видеофильмы, аудио материалы и др. Подборки видео и аудиопродукции.
--	--	--

3.3. Перечень литературных источников, электронных образовательных ресурсов.

1. Методические материалы в специальном чате для специалистов, занимающихся на бордах в Telegram и YouTube. Специальные материалы в Инстаграм. Обмен опытом заинтересованных лиц в различных электронных мессенджерах. Специальный образовательный чат для покупателей Сибирских бордов от организаторов –фирмы «Made in Siberia».

2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие. - М.: Обруч, 2014;

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2014;

4. Фрилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

5. Божко В.Р. Упражнения игрового стретчинга. Ссылка: <https://nsportal.ru/detskiysad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretchinga>

6. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016. Ссылка: http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710

Диагностика координации движений и равновесия дошкольников

Оценка координации движений:

одновременное правильное выполнение — 3 балла

не одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла

нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл

Тест 1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе)

Тест 2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест 3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот

Тест 5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест 6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости

Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при

упражнении равновесия

Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается при том сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Карта диагностики координации движений и равновесия ДОШКОЛЬНИКОВ

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997329

Владелец Бубнова Юлия Геннадиевна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025