

Управление образования и молодёжной политики

администрации г. Владимира

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г.  
Владимира

«Центр развития ребёнка – детский сад №24»

ПРИНЯТА:

На заседании Совета педагогов  
протокол №1 от 03.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«ЦРР детский сад №24»

Н.И. Минеева

Приказ № 147 от 07.09.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Сиббордик»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет.

Срок реализации: 1 год

автор-составитель:

Дурнева Екатерина Александровна,

воспитатель

г. Владимир, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка..... ( стр. 3-6)
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы..... (стр.6-7)
- 1.3. Содержание программы
  - Учебно-тематический план..... (стр. 7-12)
- 1.4. Планируемые образовательные результаты.....(стр. 12-13)

### Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график.....( стр.13-14)
  - 2.2. Условия реализации программы..... ( стр.14-17)
  - 2.3. Методические материалы.....(стр.17-20)
  - 2.4. Список литературы..... (стр. 20-21)
- Приложение:
- Оценочные материалы.....(стр. 22-24)
  - Лист внесения изменений и дополнений в программу.....(стр. 25)
- Комплексы общеразвивающих упражнений.....(стр.26-38)

## **РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сиббордик» имеет физкультурно -спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

- уставом МБДОУ «ЦРР- детский сад № 24» г.Владимир

### **Концептуальная идея**

В основу данной программы легла идея возможности развития и укреплению нейронных связей и межполушарного взаимодействия головного мозга через организацию физкультурных занятий с использованием сибборда.

Данная деятельность способствует развитию психофизических процессов организма ребенка.

### **Новизна и актуальность.**

За последние годы возросло количество детей с нарушениями крупной и мелкой моторики, неумением контролировать и чувствовать свое тело, которые возникли в силу различных причин. Сибирский борд - доступный тренажер для развития координации движений и опорно - двигательного аппарата, мозжечковой стимуляции и фантазии.

Упражнения на сибирском борде рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно - двигательного аппарата и является эффективным методом развития выносливости, активности, координации движений.

### **Педагогическая целесообразность программы**

*К концу учебного года дети должны знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции доски;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях ;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- выполнять правила техники безопасности на занятиях сибирский борд;
- правильно выполнять комплексы упражнений программы ;
- освоить предусмотренный программой перечень общеразвивающих упражнений;

- выполнять специальные упражнения для согласования движений.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сиббордик» стартового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

- специфика реализации направлена на групповой образовательный маршрут
- Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Количество детей в группе - 15 человек , форма обучения очная;
- Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятий -25- 30 минут.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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.

### **Задачи:**

Развивающие :

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать двигательные качества;
3. Формировать навык правильной осанки;

4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
6. Способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;

Образовательные:

1. Формировать знания о здоровом образе жизни;
2. Обогащать двигательный опыт;
3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
4. Расширять кругозор в области физической культуры;

Воспитательные

1. Воспитывать потребность эмоционального и творческого самовыражения;
2. Воспитывать потребность к занятиям физическими упражнениями.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2.	Сибирский борд - гимнастика	6	1	5	Практическая работа
3.	Сибирский борд - ритмика	6	1	5	Практическая работа
4.	Сибирский борд- атлетика	5	1	4	Практическая работа
5.	Сибирский борд - коррекция	6	1	5	Практическая работа
6.	Сибирский борд - игра	5	1	4	Практическая работа
7	<b>диагностика</b>	1	0	1	Итоговая практическая работа
	<b>ИТОГО</b>	30	6	24	

## Содержание

**Структура занятия** - соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре.

### *1. Подготовительная часть:*

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (сидя и стоя на доске без предметов и с предметами).

Ритмичные движения.

### *2. Основная часть:*

Базовые упражнения на борде (шаги, раскачивание на доске и т. д)

Комплексы упражнений

Упражнения на развитие физических способностей.

Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.

Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

### *3. Заключительная:*

Успокаивающие упражнения.

Элементы релаксации.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на растягивание различных групп мышц.

раздел	цели	содержание
1.Сибирский борд- гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающе й направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p><i>1.1. Строевые упражнения.</i></p> <p>Построение в шеренгу, колонну, круг.</p> <p>Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.</p> <p><i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Стоя, сидя на доске без предметов, с предметами.</p> <p><i>1.3. Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Равновесие в стойке, сидя на доске.</p> <p><i>1.4. Акробатические упражнения.</i></p> <p><i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p> <p>Статические и динамические упражнения на растягивание.</p>

		<p><i>1.6. Базовые упражнения</i></p> <p>Основные исходные положения: стоя и сидя на доске, лежа спиной на доске, лежа животом на доске.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i></p> <p>«Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками, «переправа»</p>
2.Сибирский борд – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, базовые шаги.	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i></p> <p>Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2 Раскачивающие движения.</i></p> <p>С мячом в руках, сидя на доске.</p>
3.Сибирский борд атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i></p> <p>Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p>

	мышечных групп.	Статические и динамические упражнения на растягивание. <i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные виды прыжков
4.Сибирский борд коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ , комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> 5 Сибирский борд игра. Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.
5 Сибирский борд игра	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры,	5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался»,

	эстафеты и сюжетные занятия.	«Автомобили». 5.3. Эстафеты. 5.4. Сюжетные занятия. 5.5. Комплексы упражнений. «Бег по кругу», «Светофор
--	------------------------------	---

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

##### **Развивающие :**

- Физическое развитие ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата соответствует возрасту;
- Гармонично развиты двигательные качества;
- Сформирована правильная осанка;

- Уменьшена вальгусная деформация стопы;
- Сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная система организма ребенка развита в соответствии с возрастной нормой.
- Дети обладают развитым воображением, мышлением и активны в соответствии с возрастными нормами;

### **Образовательные:**

- Имеют знания о здоровом образе жизни;
- Владеют разнообразным двигательным опытом;
- Сформированы двигательные навыки и физические способности в соответствии с возрастом детей;
- Имеют широкий круг знаний в области физической культуры;

### **Воспитательные**

- Сформирована потребность эмоционального и творческого самовыражения;
- Сформирована потребность к занятиям физическими упражнениями.

## РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Раздел № 1. Сибирский борд-гимнастика	Понятие сибборд. Функции сибборд	1	групповая	сибборд	октябрь
	Гимнастические упражнения	2	групповая	Мячи,	октябрь
	Гимнастические упражнения	2	групповая	маты, эстафетные палочки, гимнастические палки,	Октябрь, ноябрь

2.Сибирский борд – ритмика.	Ритмические упражнения	1	групповая	Муз.сопровождение, сибборд, Музыкальные и шумовые инструменты сибборд	ноябрь
	Музыкально-ритмические упражнения	1	групповая		ноябрь
	Разучивание музыкально-ритмического комплекса	2	подгрупповая		Ноябрь, декабрь
		2	подгрупповая		декабрь
3.Сибирский борд атлетика.	Знакомство с атлетическими упражнениями	1	групповая	Сибборд, Демонстрационные карточки, надувные шары	декабрь
	Разучивание комплексов атлетических упражнений	4	Групповая, подгрупповые		январь
4.Сибирский борд коррекция.	Знакомство с коррекционными упражнениями	1	групповая	Сибборд, Кинезиологические мяч, мячи ежи,	Январь, февраль
	Разучивание комплексов	5	групповые		Февраль, март
5 Сибирский борд игра	Знакомство с играми, правила игр	1	групповые	Маски, Кегли, ткань, клюшки, прищепки, ракетки	март
	игровые комплексы, подвижные игры	4	групповые		Апрель, май

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение.

#### спортивный зал:

Оборудование (в расчёте на группу 12-15 детей).

- Борды по количеству детей;
- Борд для взрослого;
- Кинезиологические мешочки ( 16 -20);
- Оборудование «малышки – ладошки» с комплектами шариков (12-15)

- Палки гимнастические ( 16 -20);
  - Мячи упругие малые , теннисные мячи (16- 20);
  - Мячи на веревке (12-15);
  - Мячи массажные «Ёжики» (16-20);
  - Мячи большие и средние (12-15);
  - Надувные шары круглые и длинные;
  - Воздушные шары;
  - Доски фанерные с цифрами (12-15);
  - 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 (16-20);
  - Клюшки (12-15);
  - Обручи среднего диаметра (12-15);
  - Ткань – шарф;
  - Подносы с бортиком (12-15);
  - Прищепки;
  - Ракетки (12-15);
  - Пластмассовые или бумажные стаканы (12-15).

## **Информационное обеспечение.**

**Методические материалы** в специальном чате для специалистов, обмен опытом заинтересованных лиц в различных электронных мессенджерах. Специальный образовательный чат для покупателей Сибирских бордов от организаторов –фирмы «Made in Siberia»

Божко В.Р. Упражнения игрового стретчинга. Ссылка:

<https://nsportal.ru/detskiysad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretching>.

Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016. Ссылка:

[http://pedrazvitie.ru/raboty\\_dopolnitelnoe\\_new/index?n=54710](http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710)

## **Кадровое обеспечение.**

По данной программе может работать педагог с высшим или средне-специальным педагогическим образованием

Результативность освоения программы представлена в виде диагностики умения выполнять упражнения предусмотренные программой.

## **2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений;
2. постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела;
3. показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их

выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение;

4. один комплекс, как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих мы разучиваем новые упражнения, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

На первых занятиях детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения. Отклонения от методических норм проведения занятий на балансире ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме.

Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота.

Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует основная часть, которая состоит из базовых и простейших основных упражнений. Во время основной части происходит

разучивание упражнений, связок и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Упражнения выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если основная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость;
- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и

могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный стретч создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

### **Требования к технике выполнения упражнений на борде.**

1. Во время подъёма на борд сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на борд таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с борда своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом упражнения на борде являются отличным средством физического самосовершенствования.

#### **Техника безопасности.**

Для сохранения правильного положения тела во время упражнений необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании с борда всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к борду, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать борд близко к телу при его переносе.

#### **Основные этапы обучения на бордах:**

- обучение простым упражнениям;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

### **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011. 160 с.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей

дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. 112 с.

4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.

5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт», «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014

## ПРИЛОЖЕНИЕ

*Приложение 1*

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибирский борд мемо»

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные,

скованные.

### Диагностические методики.

#### I. Равновесие.

##### 1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

##### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

##### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

#### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

#### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену



*Приложение 2***Лист внесения изменений и дополнений в программу**

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора

*Приложение 3***Комплексы общеразвивающих упражнений****Комплекс с мячом**

1.

**И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2.

**И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3.

**И. п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.

4.

4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

#### **Комплекс с малым мячом**

1.

**И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

2.

**И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

3.

**И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз)

4.

**И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).

5.

**И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз) То же к левой ноге. 6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

7. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

#### **Комплекс упражнений с палкой**

1.

**И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 -

палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

2.

**И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.

3.

**И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4.

**И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

5.

**И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

6.

**И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

7.

**И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

### **Комплекс без предметов**

1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

2. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

3. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

4. **И. п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).

6. **И. п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

### **Игры с использованием Сибирского борда.**

#### **Игра «переправа»**

Дети становятся на борды друг за другом в одну линию и раскачиваются, задача в том что надо переправить с одного места в другое предметы командная игра.

**Игра «бомбочка»**Повтори позу на карточке, дети становятся в круг на бордах и раскачиваются,

передают друг другу бомбочку у кого она взорвалась тот берет карточку и показывает позу.

#### **Игра «Водители»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, крутят баранку (поп-тубы, соединенные в кольцо).

Затем просовывают в кольцо из поп-туб обе руки, соединяют в замок руки и перекачивают кольцо от плеча и до плеча)

Мы едем, едем, едем

В далекие края!

Хорошие соседи,

Счастливые друзья!

**Игра «Радужные камешки»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, перекладывают из руки в руку радужные камешки.)

На свете много есть чудес,

Но обойди весь свет

Такого чуда, как у нас,

На целом свете нет!

Радужные камешки,

Радужные камешки

В руки мы берем.

И любимым камешкам

И любимым камешкам

Песенку поем.

**Игра «Массажные комочки»**

(Дети, балансируя на бордах, катают вперед-назад и по кругу массажные мячи.)

Я в руках его катаю.

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу.

Вправо—влево, как хочу.

**Игра «По колючей по дорожке»**

(Дети стоят на массажных ковриках, положенных на борды и, раскачиваясь, катают между руками грецкий орех.)

Ходит ежик без дорожек

По лесу, по лесу.

И колючками своими

Колется да колется.

А я ежику – ежу,

Ту тропинку покажу,

Где катают мышки

Маленькие шишки.

**Игра «Газетный ком»** (Дети раскачиваются на бордах, расположенных по кругу.

Один ребенок с газетным комом в руках. Выполняют движения по тексту. На слова: раз, два, три, четыре, пять передают ком по кругу. У кого ком оказался в руках на слово «танцевать», сходит с борда и под аплодисменты детей танцует.)

Газетный ком мы все катаем  
До пяти мы все считаем

Раз, два, три, четыре, пять!

Тебе танец танцевать!

**Игра «Ловкие пальчики»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, рвут газету на узкие полоски)

**Игра «Будь внимателен»**

(Дети, раскачиваясь на бордах выполняют команды: «сугроб», «сосулька», «снежинка», «елка» и т. д.)

**Игра «Змейка»** (Дети раскачиваются на бордах. Выполняя движения по тексту с мишурой)

Мишуру возьму я в руку,

И по борду проведу.

Словно змейку я рисую

И догнать ее хочу.

Тут помчалась змейка

Влево-вправо, влево-вправо.

Так и гонится за мной.

И теперь другой рукой

Влево-вправо, влево-вправо.

Обвила тут змейка борд.

Здравствуй, здравствуй Новый год!

**Игра «Новый год»** (Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту с ускорением)

Мы повесим шарики,  
 А потом фонарики.  
 А потом еще дождевики,  
 Не забудем про снежинки!  
 Рыбки золоченые,  
 Огоньки веселые.  
 Набросаем мишуру,  
 Продолжаем мы игру.

### **Игра «Ходит шляпа не спеша»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, стоящих по кругу, передают под музыку шляпу друг другу. Музыка останавливается, тот у кого шляпка, примеряет ее, мяукает и показывает движения, а дети повторяют их).

Не спеша, на задних лапах  
 По квартире ходит шляпа.  
 Это – кот, усатый кот  
 В шляпе папиной живет!

### **Игра «Апельсин»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, передают апельсин вокруг себя из руки в руку).

Ярко-рыжий апельсин,  
 Милый, круглый мячик!  
 Я тебя верчу-кручу  
 Скушать я тебя хочу!

### **Игра «Покатаем апельсин»**

(Дети стоят по одному с каждой стороны борда и одновременно с двух сторон катят друг другу апельсин).

### **Игра «Не урони»**

(Дети балансируют с мешочками на головах, держа руки в стороны).

### **Игра «Высоко-низко»**

(Дети балансируя, поднимая мешочек правой рукой над головой, переключаются в

левую и опускают вниз).

### **Игра «Аист»**

Аист, аист длинноногий (балансируя, хлопают)

Покажи домой дорогу!

- Топай правой ногой, (выполняют движения по тексту)

Теперь левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

Снова правой ногой,

После левой ногой

И тогда придешь домой! (хлопают)

### **Игра «Чайки»**

(Дети лежат на животе на перевернутых бордах, выполняя движения пловца)

Над волнами чайки кружат.

Поплывем за ними дружно

Поплывем мы все по морю,

Подивимся на просторе!

### **Игра «Ракета»**

(Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту).

А сейчас мы с вами, дети,

Полетаем на ракете!

Руки вверх! Держись, держись!

И ракета взмыла ввысь!

### **Игра «Блины»**

(Дети, балансируя на бордах, перебирают пальцами по краю блина из фетра с тактильной начинкой).

Мы давно блинов не ели,

Мы блинчиков захотели!

Ой, блины, блины, блины!

Вы, блиночки, мои!

### **Игра «По волнам»**

(Дети садятся на борд, как в лодочку, и держась рукой за край раскачиваясь плывут).

По морям, по волнам.

Нынче здесь, завтра там! По волнам, волнам, волнам

Нынче здесь, завтра там!

### **Игра «Мышата»**

(Дети идут по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту).

Посмотрите-ка, ребята!

В гости к нам пришли мышата.

Раз – мышонок – озорник

Он по травке прыг да прыг.

Два – мышонок очень смирный.

У него характер мирный.

Три мышонок любит спать.

Он с подушкой шел гулять.

### **Игра «В норку»**

(Дети стоят на перевернутых бордах. На слова: Разбежались мыши вон, прячутся под борд).

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

Тут раздался страшный звон!

Разбежались мыши вон.

### **Игра «Идет бычок качается»**

(Ходьба по перевернутым бордам).

Идет бычок качается.

Вздыхает на ходу.

Ох, доска кончается,

Сейчас я упаду!

### **Игра «Перетащи мешочки»**

(Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни!

Перетаскивают ногами мешочки в корзину).

### **Игра «Туннель»**

(Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов).

### **Пингвины на льдине**

Дети- «пингвины» бегают свободно по залу. Сибирский борд - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на борде, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **Самомассаж с проговариванием чистоговорок**

#### **Ежик**

С проговариванием чистоговорки. *Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

Приставить ладони ко лбу (kozyрёк), растереть лоб движениями в стороны

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

#### **Зайка**

*Тили-тили-тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай зайке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

### **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

### **Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица - Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,  
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев) *Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочередный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

### **Комплекс с сибирским бордом «Настоящая красавица»**

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели.

Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любитесь (**горка**). Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**).

Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели». Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился.

Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит.

А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить **(муравей)**. Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо. «Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» —

услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница. А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают **(пчелка)**. Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная красивее всех цветов луговых.