

ДОП «К здоровью на сибборде»

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
Протокол № 1 от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
_____ М.А. Мисник
Приказ №1-ПУ от 15.10.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского
сада № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга
физкультурно-оздоровительной направленности

«К здоровью на сибборде»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования,
Шахайдулина Нина Юрьевна

Санкт-Петербург
2024

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Основные характеристики программы | 3 |
| Адресат | 3 |
| Актуальность реализации Программы | 3 |
| Уровень освоения | 4 |
| Объем и срок освоения Программы | 4 |
| Цель Программы | 4 |
| Задачи Программы | 4 |
| Планируемые результаты освоения Программы | 5 |
| Организационно-педагогические условия реализации Программы | 6 |
| Язык реализации..... | 6 |
| Форма обучения | 6 |
| Особенности реализации программы | 6 |
| Условия набора и формирования групп..... | 6 |
| Формы организации занятий. | 6 |
| Форма проведения занятий | 6 |
| Материально-техническое оснащение Программы | 7 |
| Кадровое обеспечение Программы: | 7 |
| Учебный план..... | 8 |
| Календарно-тематическое планирование..... | 8 |
| Календарный учебный график..... | 22 |
| Методические и оценочные материалы | 22 |
| Оценочные материалы | 22 |
| Методические материалы. | 23 |
| Учебно-методический комплекс | 24 |
| Литература..... | 24 |
| Приложение 1..... | 25 |

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство просвещения Российской Федерации приказ от 27 июля 2022 г. n 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального дополнительного образования детей и взрослых»

Дополнительная общеразвивающая программа «К здоровью на сибборде» (далее – Программа) является Программой физкультурно - оздоровительной направленности.

Адресат Программы – обучающиеся 6-7 лет, наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Актуальность реализации Программы

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса Дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

Реализация Программы создаёт условия для решения оздоровительных задач физического воспитания, интеллектуального развития, включающего комплексное воздействие на работу мозга (в основе деятельности - мозжечковая стимуляция - это один из методов двигательной нейропсихологической коррекции при различных неврологических заболеваниях: РАС (расстройства аутистического спектра), ММД (минимальные мозговые дисфункции), ЗПР (задержки психического развития), СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность), а также

при речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса.

В ходе реализации Программы осуществляется индивидуально дифференцированный подход, учитываются психические и физические особенности детей.

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. 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.

Балансборд «Сибирский борд» (сибборд) нередко применяется для того, чтобы провести качественную подготовку к разнообразным видам спорта. Это особо важно для тех сфер, где есть потребность в обеспечении равновесия.

Уровень освоения Программы – базовый.

Объем и срок освоения Программы – 64 академических часа, 1 год обучения, 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, необходимый для ее освоения.

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

Задачи Программы

Обучающие:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать навыки в сложно-координационных упражнениях;
- формировать умение оценивать ситуацию и планировать действия для выполнения задач.

Развивающие:

- развивать координацию движений, баланс и равновесие;
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

- развивать вестибулярный аппарат;
- развивать зрительный гнозис (зрительно - моторную координацию);
- развивать и укреплять устойчивые нейронные связи и межполушарное взаимодействие;
- развивать умение чувствовать свое тело в пространстве и вовремя реагировать на внешние факторы;
- развивать внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать желание детей соблюдать правила поведения и дисциплину на занятиях;
- воспитывать способности к концентрации внимания и проявление волевых способностей;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать уверенность в себе, выравнивать эмоциональный фон в целом.

Планируемые результаты освоения Программы

Ожидается, что 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.

Также ожидается, что благодаря занятиям на сибборде у детей улучшится моторно-зрительная координация, синхронизируются двигательные и интеллектуальные способности, улучшится концентрация внимания, будет развиваться правильное восприятие пространства, снизится двигательная расторможенность и повысится работоспособность детей.

Дополнительное использование балансира «Сибирский борд» сможет обеспечить:

- возможность качественной подготовки, посредством которой можно в дальнейшем выполнять более серьезные и сложные физкультурные упражнения;
- возможность проработки всех групп мышц, а также тщательной корректировки тела.
- правильное развитие и улучшение осанки, а также значительно укрепить мышечный корсет.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения очная.

Особенности реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «К здоровью на сибборде» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется), в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел образовательной программы дошкольного образования.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп не более 8 человек. В группы принимаются учащиеся 5-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (25-30 минут). Возможно зачисление в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Набор и формирование групп происходит без учета навыков и умений детей.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации занятий

Осуществляется в форме групповых занятий.

Форма проведения занятий – Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- упражнения на сибирском борде;
 - игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).
- Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий).

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих

предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм.

- подвижные игры с использованием сибборда.

Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся в музыкально-физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

- оборудование для мест хранения реквизита и атрибутов (стеллажи 2 шт.)
- стол для педагога 1 шт. ; стул для педагога 1 шт.;
- стулья детские (по количеству детей 8 шт.);
- балансир «Сибирский борд» 3-9 лет (94*30 см) – 6 шт;
- балансир «Сибирский борд» 5-99 лет (120*30 см) –2 шт;
- мяч малого диаметра 8 шт. ,
- Мяч большого диаметра 8 шт.;
- ноутбук 1 шт.,
- колонка – 1 шт
- коврики противоскользящие 8 шт
- Резиновый мяч с шипами (су-джок) 2 шт.
- Гимнастические скамейки высота 30 см – 2 шт.;
- Палка гимнастическая – по количеству детей;
- Обруч диаметром 70 см – по количеству детей;
- Корзина для мячей - 2 шт.
- Кегли

Кадровое обеспечение Программы:

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Должен иметь профессиональную подготовку, систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в сфере образования. Должен знать методики построения и проведения занятий по развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет, санитарно эпидемиологические требования к помещениям и оборудованию, для проведения занятий с детьми.

Должен уметь подбирать эффективные методы и приемы обучения на занятиях с учетом возрастных особенностей детей. Использовать в работе с детьми современные образовательные, развивающие и здоровьесберегающие технологии.

Учебный план

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | З а н я т и е | Структура | Ко ли ч ес т в о ч а со в | Форма контроля |
|---------|---------------------------------|---|---|-------------------------------|
| Октябрь | 1 | Разминка (ходьба, бег, ОРУ) Тесты 1-7 Подвижная игра «Покатаем мячики», парами у сибборда. Правила поведения на занятиях с сиббордом. | 1 | Наблюдение Тестирование |
| | 2 | Ознакомление с тренажером Сибирский борд (показ). Правила техники безопасности при занятиях на сибборде. Разучивание захода на сибборд и схода с него; разучивание стойки на сибборде поперек, ноги вместе и ноги врозь, упражнение «Перевес», разучивание седа поперек борда. Раскачивания в изученных положениях. Подв.игра «Массажные комочки» Упражнение на релаксацию «Мостик», лежа на животе на спинке борда. | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 3 | Повторение захода и схода с борда. Раскачивание, ноги врозь узко, с разным положением рук. Повторение раскачивания в положении сидя по-турецки с разным положением рук. Подв.игра «Тоннель», «Массажные комочки» Релаксация «Мостик» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 4 | Повторение захода и схода с борда. Раскачивание, ноги врозь узко, с разным положением рук. Повторение раскачивания в положении сидя по-турецки с разным положением рук. Подв.игра «Тоннель», «Угадай музыкальный инструмент». Релаксация «Мостик» в положении лежа на спине. | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 5 | Повторение захода и схода с борда. Разучивание поворотов вокруг своей оси на борде. Разучивание ходьбы по борду прямо. Повторение раскачивания в положении сидя по-турецки с разным положением рук. Подв.игра «Перетащи в корзину» Релаксация «Мостик» на животе, «Лебедушка». | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 6 | Повторение поворотов вокруг своей оси на борде. Повторение ходьбы по борду прямо. Разучивание раскачивания сидя по-турецки вдоль борда, руками | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|--------|---|---|---|-------------------------------|
| | | держаться за узкий край. Разучивание стойки на спинке борда (на мостике). Подв.игра « Релаксация «Мостик» на спине. | | |
| | 7 | Разучивание раскачивания стойка ноги врозь широко, руки свободно. Повторение ходьбы по борду прямо. Разучивание ходьбы по борду прямо и назад спиной. Повторение раскачивания, сидя по-турецки вдоль борда, руками держаться за узкий край. Подв.игра «Массаж комочка», «Мышки в норках» из положения стоя на спинке борда. Релаксация «Лебедушка» | 1 | Наблюдение |
| | 8 | Повторение раскачивания стойка ноги врозь широко, руки свободно; тоже, но с мячом в руках (руки вверх-вниз, вправо-влево). Повторение ходьбы назад по борду. П.и. «Качели парами» Релаксация «В гамаке» | 1 | Наблюдение |
| Ноябрь | 1 | Разучивание положения стойка вдоль борда., раскачивание в этой стойке. Разучивание упражнение «Собака». Повторение раскачивания стойка поперек борда. Наклоны к правой и левой ноге попеременно, сохраняя равновесие. П.и. «Аист», «Угадай музыкальный инструмент». Релаксация «В гамаке», «Мостик» на спине. | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 2 | Повторение стойки вдоль борда, раскачивание. Повторение раскачивания в стойке поперек борда с перекладыванием мешочка с песком из рук в руки, через стороны. Стоя на борде в стойке ноги врозь узко, наклоны вперед с подниманием мешочка и опусканием. П.и. «Чайки» Релаксация «Собака», «Поза ребенка». | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 3 | Повторение стойки вдоль борда, раскачивание. Повторение раскачивания в стойке поперек борда с перекладыванием мешочка с песком из рук в руки, через стороны. Стоя на борде в стойке ноги врозь узко, наклоны вперед с подниманием мешочка и опусканием. П.и. «Перетащи мешочки», «Измеряйка» Релаксация «Собака», «Собака подняла лапку», «Поза ребенка». | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 4 | Повторение стойки вдоль борда, раскачивание. Стойка вдоль борда, перекладывание мешочка из рук в руки сзади и спереди вокруг себя. Стоя на борде поперек в стойке ноги врозь широко, наклоны вперед с подниманием мешочка и опусканием. Стоя на борде | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|---------|---|--|---|-------------------------------|
| | | поперек в стойке ноги врозь широко с мешочком на голове. П.и. «Газетный ком». Самомассаж «Зайка» | | |
| | 5 | Разучивание ходьбы по спинке борда, как по мосту. Повторение подъема на спинку борда: шаг на мостик сначала правой, потом левой ногой. Спуск шагом назад сначала правой, а потом левой ногой. Повторение раскачивания сидя по-турецки с передачей мяча через стороны из рук в руки. П.и. «Газетный ком». Самомассаж «Зайка» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 6 | Раскачивание стоя вдоль борда с остановкой и сменой ног сначала в одном направлении, затем в другом. Повторение позы «Собака» с поднятой лапой, на месте и с раскачиванием. Повторение раскачивания стоя поперк борда с закрытыми и открытыми глазами. П.и. «Фант» Самомассаж «Лягушата», поза «Мостик» на спине. | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | Повторить раскачивание стоя вдоль борда с остановкой и сменой ног сначала в одном направлении, затем в другом. Повторение позы «Собака» с поднятой лапой, на месте и с раскачиванием. Повторение раскачивания стоя поперк борда с закрытыми и открытыми глазами П.и. «Фант» Самомассаж «Лягушата», релаксация «Поза ребенка» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 8 | Раскачивание на борде стоя поперек с разными положениями рук и со сменой ширины стойки. Повторение ходьбы по борду прямо вперед и назад. Повторение позы «Собака» с поднятой лапой, на месте и с раскачиванием. Самомассаж «Лиса», релаксация «Мостик» на животе, «Лебедушка». | 1 | Наблюдение |
| декабрь | 1 | Разучивание прыжков на двух ногах вдоль борта. Повторение упр. «Перевес» с мячом в руках (где мяч, туда и перевес). Разучивание комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Разучивание упражнения «Потанцуем». Наклоны ноги вместе, с задержкой у пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно. Разведение ног в стороны, как в поперечном шпагате. Наклоны в сторону на выпрямленную ногу, другая – вперед, согнутая в колене. Повторение раскачиваний сидя на борде по-турецки, руками держимся за узкие края борда. П.и. «Сосчитай» (хлопки) Релаксация «В гамаке» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 2 | Разучивание комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Разучивание упражнения «Потанцуем». Наклоны ноги вместе, с задержкой у | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| | <p>пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно. Разведение ног в стороны, как в поперечном шпагате. Наклоны в сторону на выпрямленную ногу, другая – вперед, согнутая в колене. Повторение раскачиваний сидя на борде по-турецки, руками держимся за узкие края борда. Повторение прыжков на двух ногах вдоль борта. П.и. «Передача мяча» (в двух колоннах). Самомассаж «Рукавицы», релаксация «Мостик» на спине.</p> | | |
| 3 | <p>Разучивание комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Повторение упражнения «Потанцуем». Наклоны ноги вместе, с задержкой у пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно. Разведение ног в стороны, как в поперечном шпагате. Наклоны в сторону на выпрямленную ногу, другая – вперед, согнутая в колене. Повторение раскачиваний сидя поперек на борде по-турецки, руками держимся за узкие края борда. Повторение прыжков на двух ногах вдоль борта П.и. «Передача мяча» (борды по кругу). Самомассаж «Рукавицы», релаксация «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| 4 | <p>Повторение комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Повторение упражнения «Потанцуем». Наклоны ноги вместе, с задержкой у пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно. Разведение ног в стороны, как в поперечном шпагате. Наклоны в сторону на выпрямленную ногу, другая – вперед, согнутая в колене. Повторение раскачиваний сидя на борде по-турецки, руками держимся за узкие края борда. Повторение прыжков на двух ногах вдоль борта. П.и. «Двое в лодке» (У детей удочки, передача кольца от одного рыбака другому). Релаксация «В гамаке»</p> | 1 | Наблюдение |
| 5 | <p>Повторение раскачивания стоя на борде вдоль. Усложнение: с передачей мяча вокруг себя. С передачей мяча между ног. Разучивание прыжков на одной ноге, стоя поперек борда. Повторение упражнения «Потанцуем». На перевернутом борде: сидя вдоль, поднятие и опускание ног попеременно. Отведение ног в сторону, сначала одной ногой, потом другой. Наклон вперед, ноги вместе. П.и. «Рыбаки» Релаксация «Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|--------|---|--|---|-------------------------------|
| | 6 | <p>Повторение раскачивания стоя на борде вдоль. Усложнение: с передачей мяча вокруг себя. С передачей мяча между ног. Разучивание прыжков на одной ноге, стоя поперек борда. Повторение упражнения «Потанцуем». На перевернутом борде: сидя вдоль, поднимание и опускание ног попеременно. Отведение ног в сторону, сначала одной ногой, потом другой. Наклон вперед, ноги вместе.</p> <p>П.и. «Рыбаки» Релаксация «Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | <p>Повторение раскачивания стоя на борде поперек. Усложнение: с передачей мяча вокруг себя. С подбрасыванием мяча перед собой. Повторение прыжков на одной ноге, стоя поперек борда. Повторение упражнения «Потанцуем». На перевернутом борде: сидя вдоль, поднимание и опускание ног попеременно. Отведение ног в сторону, сначала одной ногой, потом другой. Наклон вперед, ноги вместе.</p> <p>П.и. «Будь внимателен» Релаксация «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 8 | <p>Повторение раскачивания стоя на борде поперек. Усложнение: с передачей мяча вокруг себя. С подбрасыванием мяча перед собой. Повторение прыжков на одной ноге, стоя поперек борда. Повторение упражнения «Потанцуем». На перевернутом борде: сидя вдоль, поднимание и опускание ног попеременно. Отведение ног в сторону, сначала одной ногой, потом другой. Наклон вперед, ноги вместе.</p> <p>П.и. «Новый год» Релаксация «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение |
| Январь | 1 | <p>Раскачиваясь на борде влево, вправо упражнения с палкой: прокатывание палки между ладоней, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), поднимание и опускание рук, держа ее за концы, тоже в положении стойка вдоль борда. Наклоны вправо и влево с переносом веса, палка, как трость, касается пола.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднимание и опускание одной ноги и корпуса одновременно (складка).</p> <p>Разучивание упражнения «Ухо-нос», сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Змейка», «Переправа 1» Стретчинг «Собака подняла лапу», релаксация «мостик» на животе.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | |
|--|---|---|-------------------------------|
| | <p>2</p> <p>Раскачиваясь на борде влево, вправо упражнения с палкой: прокатывание палки между ладоней, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), поднятие и опускание рук, держа ее за концы, тоже в положении стойка вдоль борда. Наклоны вправо и влево с переносом веса, палка, как трость, касается пола.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднятие и опускание одной ноги и корпуса одновременно.</p> <p>Разучивание упражнения «Ухо-нос», сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Змейка», «Переправа 1»</p> <p>Стретчинг «Собака подняла лапу», релаксация «мостик» на животе</p> <p>П.и. «Змейка»</p> <p>Релаксация «Штанга»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | <p>3</p> <p>Раскачиваясь на борде влево, вправо упражнения с палкой: прокатывание палки между ладоней, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), поднятие и опускание рук, держа ее за концы, тоже в положении стойка вдоль борда. Наклоны вправо и влево с переносом веса, палка, как трость, касается пола.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднятие и опускание одной ноги и корпуса одновременно.</p> <p>Повторение упражнения «Ухо-нос», сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Пингвины на льдине»</p> <p>Релаксация «Штанга»</p> | 1 | Наблюдение |
| | <p>4</p> <p>Раскачиваясь на борде влево, вправо упражнения с палкой: прокатывание палки между ладоней, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), поднятие и опускание рук, держа ее за концы, тоже в положении стойка вдоль борда. Наклоны вправо и влево с переносом веса, палка, как трость, касается пола.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднятие и опускание одной ноги и корпуса одновременно.</p> <p>Повторение упражнения «Ухо-нос» », сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Сосчитай и хлопни»</p> <p>Релаксация «Тишина»</p> | 1 | Наблюдение |
| | <p>5</p> <p>Раскачиваясь на борде влево, вправо упражнения с палкой: прокатывание палки между ладоней, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), поднятие и опускание рук, держа ее за</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|---------|---|--|---|-------------------------------|
| | | <p>концы, тоже в положении стойка вдоль борда. Наклоны вправо и влево с переносом веса, палка, как трость, касается пола.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднимание и опускание одной ноги и корпуса одновременно.</p> <p>Повторение упражнения «Ухо-нос», стоя на ногах, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Сосчитай и хлопни».</p> <p>Релаксация «Тишина»</p> | | |
| | 6 | <p>Раскачиваясь на борде вперед, назад, упражнения с палкой: вращение кистью с палкой, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), передача палки вокруг себя, тоже в положении стойка поперек борда. Наклоны перед и назад с переносом веса, руки вверх.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле; поднимание и опускание одной ноги и корпуса одновременно (складка).</p> <p>Сидя на спинке борда: наклоны в сторону, одна нога тоже в сторону, другая – прямо; поперечный шпагат, продольный шпагат.</p> <p>Повторение упражнения «Ухо-нос», стоя на ногах, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Жемчуг» (сидя по-турецки)</p> <p>Релаксация «Стульчик»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | <p>Раскачиваясь на борде вперед, назад, упражнения с палкой: вращение кистью с палкой, перехватывание палки руками попеременно (ползем по дереву), передача палки вокруг себя, тоже в положении стойка поперек борда. Наклоны вперед и назад с переносом веса, руки вверх.</p> <p>Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле; поднимание и опускание одной ноги и корпуса одновременно (складка), палкой коснуться носка.</p> <p>Сидя на спинке борда: наклоны в сторону, одна нога тоже в сторону, другая – прямо; поперечный шпагат, продольный шпагат.</p> <p>Повторение упражнения «Ухо-нос», стоя на ногах, раскачиваясь вправо и влево.</p> <p>П.и. «Жемчуг» (стоя).</p> <p>Релаксация «Стульчик».</p> | 1 | Наблюдение |
| Февраль | 1 | <p>Разучивание комплекса «За инструктором»: раскачиваясь на бордах вправо, влево повторяют за инструктором: одна рука вперед, потом вторая; вверх, в сторону, вниз (под маршевую музыку). Одна рука на плечо, другая за спину, поменять. Упражнение «Перевес», поднять безопорную ногу вверх, поставить на доску. То же в другую сторону.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| | <p>Поднимание и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль.</p> <p>На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю лапки одновременно».</p> <p>П.и. «Ходит шляпа не спеша»</p> <p>Релаксация «Солнышко и тучка».</p> | | |
| 2 | <p>Повторение комплекса «За инструктором»: раскачиваясь на бордах вправо, влево повторяют за инструктором: одна рука вперед, потом вторая; вверх, в сторону, вниз (под маршевую музыку). Одна рука на плечо, другая за спину, поменять. Упражнение «Перевес», поднять безопорную ногу вверх, поставить на доску. То же в другую сторону.</p> <p>Поднимание и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль.</p> <p>На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю лапки одновременно».</p> <p>П.и. «Ходит шляпа не спеша»</p> <p>Релаксация «Солнышко и тучка».</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| 3 | <p>Повторение комплекса «За инструктором»: раскачиваясь на бордах вправо, влево повторяют за инструктором: одна рука вперед, потом вторая; вверх, в сторону, вниз (под маршевую музыку). Одна рука на плечо, другая за спину, поменять. Упражнение «Перевес», поднять безопорную ногу вверх, поставить на доску. То же в другую сторону.</p> <p>Поднимание и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль.</p> <p>На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю лапки одновременно».</p> <p>П.и. «Идет бычок качается», «Радужные камешки».</p> <p>Релаксация «Сосулька»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| 4 | <p>Повторение комплекса «За инструктором»: раскачиваясь на бордах вправо, влево повторяют за инструктором: одна рука вперед, потом вторая; вверх, в сторону, вниз (под маршевую музыку). Одна рука на плечо, другая за спину, поменять. Упражнение «Перевес», поднять безопорную ногу вверх, поставить на доску. То же в другую сторону.</p> <p>Поднимание и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль.</p> <p>На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю лапки одновременно».</p> <p>П.и. «Идет бычок качается», «Радужные камешки».</p> <p>Релаксация «Сосулька»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | |
|--|--|---|------------|
| | <p>5</p> <p>Разучивание комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: передача мяча из руки в руку через стороны, руки вперед крутить мяч в руках, перебирая пальцами; зажать мяч перед собой ладонками на уровне груди - глубокое качание вправо, влево; замереть на концах борда, пружинить на его концах; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону.</p> <p>На спинке борда: упражнение «Цапля», приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед.</p> <p>П.и. «Угадай, что играет»</p> <p>Релаксация «Снеговик», «В гамаке».</p> | 1 | Наблюдение |
| | <p>6</p> <p>Повторение комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: передача мяча из руки в руку через стороны, руки вперед крутить мяч в руках, перебирая пальцами; зажать мяч перед собой ладонками на уровне груди - глубокое качание вправо, влево; замереть на концах борда, пружинить на его концах; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону.</p> <p>На спинке борда: упражнение «Цапля», приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед.</p> <p>П.и. «Сосчитай»</p> <p>Релаксация «Снеговик», «В гамаке».</p> | 1 | Наблюдение |
| | <p>7</p> <p>Повторение комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: передача мяча из руки в руку через стороны, руки вперед крутить мяч в руках, перебирая пальцами; зажать мяч перед собой ладонками на уровне груди - глубокое качание вправо, влево; замереть на концах борда, пружинить на его концах; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону.</p> <p>На спинке борда: упражнение «Цапля», приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед.</p> <p>П.и. «Угадай, что играет»</p> <p>Релаксация «Ветерок», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение |

| | | | | |
|------|---|--|---|-------------------------------|
| | 8 | <p>Повторение комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: передача мяча из руки в руку через стороны, руки вперед крутить мяч в руках, перебирая пальцами; зажать мяч перед собой ладонками на уровне груди - глубокое качание вправо, влево; замереть на концах борда, пружинить на его концах; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону.</p> <p>На спинке борда: упражнение «Цапля», приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед.</p> <p>П.и. «Повтори ритмический рисунок»</p> <p>Релаксация «Ветерок», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение |
| март | 1 | <p>Разучивание комплекса «Спортсмены»: стойка ноги врозь широко - махи ногами, согнутой в колене, вперед и назад поочередно, с различной амплитудой; левая рука на пояс, левая нога - давит борд вниз; присесть, согнув ноги в коленях -на колени положить руки, расставив в стороны локти. В такой позе медленно раскачиваться. Смотреть вперед. Стойка на правом крае борда, ноги вместе правая рука тянется вверх, правая нога с бордом -вверх. То же в другую сторону. Наклоны с прогибом, опираясь в узкий край руками.</p> <p>П.и. «Прокати и догони», «Напарники».</p> <p>Релаксация «Сердечки»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 2 | <p>Повторение комплекса «Спортсмены».</p> <p>П.и. «Ладушки», «Напарники».</p> <p>Релаксация «Сердечки»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 3 | <p>Повторение комплекса «Спортсмены».</p> <p>П.и. «Ладушки», «Напарники».</p> <p>Релаксация «Сердечки»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 4 | <p>Повторение комплекса «Спортсмены».</p> <p>П.и. «Ладушки», «Напарники».</p> <p>Релаксация «Сердечки»</p> | 1 | Наблюдение |
| | 5 | <p>Разучивание комплекса «Друзья»: один сидит на борде по-турецки вдоль борда, сзади у узкого края стоит другой ребенок. Сидящий, качаясь вперед и назад, бросает мячик назад, а стоящий – ловит. Два ребенка</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|--------|---|--|---|-------------------------------|
| | | <p>сидят напротив борда с узких сторон. Первый катит по борду мяч, а второй ребенок с другой стороны ловит. И наоборот. Дети на бордах в средней стойке перебрасывают мяч друг другу двумя руками.</p> <p>П.и. «Переправа 3 с мячом», «Круг с прищепкой».</p> <p>Релаксация «Саморасслабление».</p> | | |
| | 6 | <p>Повторение комплекса «Друзья»: один сидит на борде по-турецки вдоль борда, сзади у узкого края стоит другой ребенок. Сидящий, качаясь вперед и назад, бросает мячик назад, а стоящий – ловит. Два ребенка сидят напротив борда с узких сторон. Первый катит по борду мяч, а второй ребенок с другой стороны ловит. И наоборот. Дети на бордах в средней стойке перебрасывают мяч друг другу двумя руками.</p> <p>П.и. «Переправа 3 с мячом», «Круг с прищепкой».</p> <p>Релаксация «Саморасслабление».</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | <p>Повторение комплекса «Друзья»</p> <p>П.и. «Бревнышки и норки», «Круг с прищепкой».</p> <p>Релаксация «Саморасслабление».</p> | 1 | Наблюдение |
| | 8 | <p>Повторение комплекса «Друзья»</p> <p>П.и. «Бревнышки и норки», «Круг с прищепкой».</p> <p>Релаксация «Саморасслабление».</p> | 1 | Наблюдение |
| апрель | 1 | <p>Разучивание комплекса «Йоги»: широкая стойка на борде: руки свечкой перед собой. «Свечка» - вверх, вниз - присед с широко расставленными ногами. Ноги согнуты под прямым углом. Снова встать - «свечка» перед собой. Стойка ноги вместе, руки на поясе. Шаги на месте, не отрывая носки от доски. Стойка продольно, перенести вес на сзади стоящую ногу руки назад, хлопнуть в ладоши. Вернуться. Тоже на другую ногу. Продольно: упражнение «Геометрические фигуры».</p> <p>П.и. «Бездомный заяц»</p> <p>Релаксация «Пружинки», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 2 | <p>Повторение комплекса «Йоги».</p> <p>П.и. «Бездомный заяц».</p> <p>Релаксация «Пружинки», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------------------------------|
| | 3 | <p>Повторение комплекса «Йоги».</p> <p>П.и. «Башенка».</p> <p>Релаксация «Шалтай-Болтай», «Мостик» на животе.</p> | 1 | Наблюдение |
| | 4 | <p>Повторение комплекса «Йоги».</p> <p>П.и. «Башенка».</p> <p>Релаксация «Шалтай-Болтай», «Мостик» на животе.</p> | 1 | Наблюдение |
| | 5 | <p>Разучивание комплекса «Весна»: встать на одну сторону борда, стопы параллельно доске. Поднять вверх руки и правую ногу. Поставить правую ногу на поднятый край доски, перевести вес тела на эту ногу и опустить руки вниз. После опускания вниз, сделать разворот не сходя с балансира и повторить тоже самое с левой ноги. Упражнения «Сова», «Подсвечник», «Достань стойку ногой».</p> <p>П.и. «Переброска мешочков в парах»</p> <p>Релаксация «Замедленное движение», «»Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 6 | <p>Повторение комплекса «Весна»: встать на одну сторону борда, стопы параллельно доске. Поднять вверх руки и правую ногу. Поставить правую ногу на поднятый край доски, перевести вес тела на эту ногу и опустить руки вниз. После опускания вниз, сделать разворот не сходя с балансира и повторить тоже самое с левой ноги. Упражнения «Сова», «Подсвечник», «Достань стойку ногой».</p> <p>П.и. «Переброска мешочков в парах»</p> <p>Релаксация «Замедленное движение», «»Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | <p>Повторение комплекса «Весна»: встать на одну сторону борда, стопы параллельно доске. Поднять вверх руки и правую ногу. Поставить правую ногу на поднятый край доски, перевести вес тела на эту ногу и опустить руки вниз. После опускания вниз, сделать разворот не сходя с балансира и повторить тоже самое с левой ноги. Упражнения «Сова», «Подсвечник», «Достань стойку ногой».</p> <p>П.и. «Переброска мешочков в парах» с усложнением.</p> <p>Релаксация «Замедленное движение», «»Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение |

| | | | | |
|-----|---|--|---|-------------------------------|
| | | | | |
| | 8 | <p>Повторение комплекса «Весна»: встать на одну сторону борда, стопы параллельно доске. Поднять вверх руки и правую ногу. Поставить правую ногу на поднятый край доски, перевести вес тела на эту ногу и опустить руки вниз. После опускания вниз, сделать разворот не сходя с балансира и повторить тоже самое с левой ноги. Упражнения «Сова», «Подсвечник», «Достань стойку ногой».</p> <p>П.и. «Переброска мешочков в парах» с усложнением.</p> <p>Релаксация «Замедленное движение», «Поза ребенка»</p> | 1 | Наблюдение |
| май | 1 | <p>Разучивание комплекса «Гимнасты»: раскачивание на борде влево-вправо упражнение «Ладонки-колени», раскачиваясь переставлять кегли слева направо, «Отбивание мяча» об узкий край доски, сидя на другом конце на коленях. Повторение упражнения «Потанцуем». Наклоны ноги вместе, с задержкой у пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно. Разведение ног в стороны, как в поперечном шпагате. Наклоны в сторону на выпрямленную ногу, другая – вперед, согнутая в колене. Повторение раскачиваний сидя на борде по-турецки, руками держимся за узкие края борда. Повторение прыжков на двух ногах вдоль борта. П.и. «Ладонки» в сочетании со считалкой». М.п.и. «Повтори ритмический рисунок», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 2 | <p>Повторение комплекса «Гимнасты».</p> <p>П.и. «Ладонки» в сочетании со считалкой.</p> <p>М.п.и. «Повтори ритмический рисунок», «Мостик» на спине.</p> | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 3 | <p>Повторение комплекса «Гимнасты».</p> <p>П.и. «Ладонки» в сочетании со считалкой.</p> <p>М.п.и. «Угадай, что играет», «Поза ребенка» на спине.</p> | 1 | Наблюдение |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------------------------------|
| | 4 | Повторение комплекса «Гимнасты». П.и. «Ладшки» в сочетании со считалкой. М.п.и. «Угадай, что играет», релаксация «Кошка пьет молоко» с опорой руками на спинку борда. | 1 | Наблюдение |
| | 5 | Разучивание комплекса «Скоро лето»: упражнение «Крабик», «Собака подняла лапку», «Орех», ходьба по борду приставным шагом боком, упражнение «Король». П.и. «Жонглер» Релаксация «В гамаке» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 6 | Повторение комплекса «Скоро лето»: упражнение «Крабик», «Собака подняла лапку», «Орех», ходьба по борду приставным шагом боком, упражнение «Король». П.и. «Жонглер», «Сбей кеглю» Релаксация «В гамаке» | 1 | Наблюдение Устный контроль |
| | 7 | Повторение комплекса «Скоро лето»: упражнение «Крабик», «Собака подняла лапку», «Орех», ходьба по борду приставным шагом боком, упражнение «Король». П.и. по выбору детей Релаксация «Кошка пьет молоко» с опорой руками на спинку борда. | 1 | Наблюдение |
| | 8 | Разминка Тестирование П.и. по выбору детей Релаксация «Мостик» на спине, «Поза ребенка». | 1 | Наблюдение, тестирование |

Итоговое оценивание проводится после прохождения обучающимися полного курса обучения по Программе.

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 год | октябрь | май | 32 | 64 | 64 | 2 раза в неделю |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|
| | | | | | | по 30 минут |
|--|--|--|--|--|--|-------------|

Методические и оценочные материалы

В целях определения степени сформированности знаний, умений и навыков, а также их глубины и прочности в течение всего периода обучения осуществляется текущий контроль. Он проводится с помощью наблюдения педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеразвивающую программу, за деятельностью обучающихся на всех этапах обучения.

Оценочные материалы

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 вперед 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.

Методические материалы

При реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач ДОП используются:

Технологии обучения:

• Здоровьесберегающие технологии

Методы:

- Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

- Пальчиковая гимнастика - способствует развитию мелкой моторики, активизирует речевое развитие, оказывает тонизирующее воздействие на головной мозг,

совершенствует психические процессы: внимание, память, воображение;

- Игры на межполушарное взаимодействие. При их выполнении развивается межполушарные связи, активизируется мышление и речь.

- Кинезиологические игры - тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, улучшает зрительно-моторную координацию.

- Су-джок - позволяет уравновесить психоэмоциональное состояние ребёнка, привести в норму процессы возбуждения и торможения, тренирует усидчивость и умение концентрироваться.

- Логоритмика - развивает речевые навыки и коммуникативные навыки, повышает мотивацию к общению, помогает ребенку успешнее адаптироваться.

- Стретчинг – способствует уменьшению напряжения, растяжка позитивно влияет на двигательную активность детей, так как у них налаживается координация движений, приобретает наивысшая степень выносливости, достигается быстрота реакций. Физические нагрузки в комплексе с правильной растяжкой мышц помогают активировать усиленное кровообращение, ускоряют обменные процессы и способствуют постановке полезного для здоровья глубокого дыхания.

● Игровые технологии

В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности (игры развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти и воображения).

Учебно-методический комплекс

1. Методические материалы в специальном чате для специалистов, занимающихся на бордах в Telegram. Специальный образовательный чат для покупателей Сибирских бордов от организаторов – фирмы «Made in Siberia». https://waldorfboard.com/blogs/blog/mezhpolutsharnyye_uprazhneniya
2. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Сборник упражнений, игр, сказок. 2016. Ссылка: http://pedrazvitie.ru/raboty_dopolnitelnoe_new/index?n=54710
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2014

Литература

1. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Журнал «Молодой учёный» . № 14 (461) . Апрель 2023 г.
3. Кириллова Ю. А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023 — 160 с. — (Методический комплект программы Н. В. Нищевой).
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 128 с.
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для Дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. 176 с.
6. Сиротюк, А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. / А. Л. Сиротюк. — Москва: Аркти, 2008. — 40 с.

Приложение 1

**Карта диагностики координации движений и равновесия
дошкольников**

| | Фамилия, имя ребенка | Тест 1 | | Тест 2 | | Тест 3 | | Тест 4 | | Тест 5 | | Тест 6 | | Тест 7 | |
|---|-------------------------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-----|--------|------|--------|------|--------|------|
| | | Н.г | К.г. | Н.г | К.г. | Н.г | К.г. | Н.г. | К.г | Н.г | К.г. | Н.г | К.г. | Н.г | К.г. |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |

ДОП «К здоровью на сибборде»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |