

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 № 2 от 30.09.2025

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
_____ М.А. Мисник
Приказ №42-ОД от 01.10.2026

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

«К здоровью на сибборде»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования,
Шахайдулина Нина Юрьевна

Санкт-Петербург
2026

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.....	9
Календарный учебный график.....	16
Методические и оценочные материалы	16
Оценочные материалы	17
Методические материалы.	18
Учебно-методический комплекс	19
Литература.....	19
Приложение 1.....	20

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 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4. 4283-26 "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 – спортивной направленности.

Адресат Программы – обучающиеся 5-7 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 нейropsychологической 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 – 32 академических часа, 1 год обучения, 1 раз в неделю, 4 раза 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 10 человек. В группы принимаются учащиеся 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.44283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи". (25 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 для массажа
- пластмассовый шарик с шипами и колечки (су-джок) по количеству детей
- 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 24 шт.

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 5 до 6 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

Учебный план

№ п\п	Раздел / Темы	Количество			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Знакомство. Правила поведения * Основные положения * Заход и сход	1	2	4	Педагогическое наблюдение, беседа
2	Игры и упражнения * Раскачивание * Перевес * Различные положения		10	10	Педагогическое наблюдение, игра
	Игры и упражнения * Игры с атрибутами * Разучивание стоек		4	4	Педагогическое наблюдение
	Игры и упражнения * игры в стойке * раскачивание в стойке		8	8	
	Комплексы упражнений * Наклоны, повороты * Ходьба, стойки * спуск, подъем * раскачивание поперек	1	5	6	
3	Итоговые мероприятия * мастер – класс * открытое занятие	-	1	1	Комплекс гимнастических упражнений на сибборде

		2	30	32	
--	--	---	----	----	--

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Занятие	Структура	Количество часов	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. Разучивание стойки на спинке борда. Подв.игра «Тоннель», «Угадай музыкальный инструмент» Релаксация «Мостик», лежа на спине	1	Наблюдение Устный контроль
	4	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 Устный контроль

Ноябрь	1	Повторение раскачивания стойка ноги врозь широко, руки свободно; тоже, но с мячом в руках (руки вверх-вниз, вправо-влево). Повторение ходьбы назад по борду. Повторение стойки на спинке борда. П.и. «Качели парами» Релаксация «В гамаке»	1	Наблюдение Устный контроль
	2	Разучивание положения стойка вдоль борда., раскачивание в этой стойке. Разучивание упражнения «Собака». Повторение раскачивания стойка поперек борда. Наклоны к правой и левой ноге попеременно, сохраняя равновесие. Повторение раскачивания сидя по-турецки с передачей мяча через стороны над головой. П.и. «Передача мяча, стоя на бордах», «Угадай музыкальный инструмент». Релаксация «В гамаке», «Мостик» на спине.	1	Наблюдение
	3	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. Поворот кругом, стоя на спинке борда. Раскачивание вдоль борда, перекладывая мешочек с песком из руки в руку над головой. П.и. «Сойди-возьми-вернись». Самомассаж «Зайка», релаксация в позе ребенка.	1	Наблюдение Устный контроль
	4	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 поперёк борда с закрытыми и открытыми глазами. Наклоны к доске, борд при этом стоит на узком крае. П.и. «Фант», и.у. «Радуга». Самомассаж «Лягушата», поза «Мостик» на спине.	1	Наблюдение Устный контроль
декабрь	1	Разучивание комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Разучивание упражнения «Фламинго». Полуприседы спиной к борду «мостиком» и одна стопа на спинке борда, руки на поясе. Упр. «Неваляшка», «Кошечка разминает спинку», «Кошечка тянет лапку». Круговые движения руками вперед и назад, раскачиваясь поперек. Разучивание прыжков на месте ноги врозь и ноги вместе, руки свободно. П.и. «Передача мяча», сидя вдоль борда передача мяча через верх (в двух колоннах). Релаксация «Мостик» на спине.	1	Наблюдение Устный контроль
	2	Разучивание комплекса на борде: наклоны вперед из стойки ноги врозь широко. Повторение упражнения «Фламинго». Наклоны ноги вместе, с задержкой у пола в 5 секунд. Сидя вдоль на перевернутом борде, ноги согнуты в коленях, выпрямление ног попеременно.	1	Наблюдение Устный контроль

		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. П.и. «Передача мяча» (борды по кругу). Релаксация «Мостик» на спине.		
	3	Комплекс упражнений с мячами с шипами: катать мяч между ладоней, сжимать одной рукой, переключать из рук в руки через стороны, раскачиваясь на борде поперек. Разучивание прыжков на двух ногах вдоль борда со сходом с доски шагом. Катание мяча по доске между стоп. Ходьба по доске с разным положением рук (шаг правой, руки вверх; шаг левой-руки вниз). Полуприседы с упр. «Крюк» (выворачивание рук в замке). П.и. «На рыбалке» (У детей «удочки», передача кольца от одного рыбака другому). Релаксация «В гамаке»	1	Наблюдение Устный контроль
	4	Повторение раскачивания стоя на борде вдоль. Усложнение: с передачей мяча вокруг себя. С передачей мяча между ног. Отведение ног в сторону, сначала одной ногой, потом другой. Наклон вперед, ноги вместе. Повторение прыжков на двух ногах вдоль борда, с поворотом кругом на доске. Упр. «Собачка», упр. «Собачка с лапкой вверх». П.и. «Рыбаки» (удочкой пройти между кеглей) Релаксация «Поза ребенка»	1	Наблюдение
Январь	1	Разучивание комплекса с кеглями: передача кегли перед грудью (открываем и закрываем окно); стоя в наклоне на борде переставлять кегли от правой ноги к левой и наоборот; сидя вдоль доски «на мостике» передача кегли под бордом из рук в руки, сидя на спинке борда поперек переставлять ногами кегли справа налево и наоборот. Разучивание упражнения «Ухо-нос», сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево. П.и. «Переброска мяча в парах с отбиванием об пол», «Переправа» Релаксация «мостик» на животе.	1	Наблюдение Устный контроль
	2	Повторение комплекса с кеглями: передача кегли перед грудью (открываем и закрываем окно); стоя в наклоне на борде переставлять кегли от правой ноги к левой и наоборот; сидя вдоль доски «на мостике» передача кегли под бордом из рук в руки, сидя на спинке борда поперек переставлять ногами кегли справа налево и наоборот. Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднятие и опускание одной ноги и корпуса одновременно. Повторение упражнения «Ухо-нос», сидя по-турецки, раскачиваясь вправо и влево. Упр. «Лягушка».	1	Наблюдение Устный контроль

		П.и. «Кольца и палка» (передача колец по полу, раскачиваясь на борде) Релаксация «Штанга»		
	3	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. Сидя в борде вдоль: движения палкой, как веслом в гребле, поднятие и опускание одной ноги и корпуса одновременно. Повторение упражнения «Ухо-нос», стоя на ногах, раскачиваясь вправо и влево. Продольный шпагат на борде. П.и. «Попади в корзину». Релаксация «Мостик» на спине.	1	Наблюдение
Февраль	1	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. Поднятие и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль. На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю разноимённые лапки одновременно», прыжки вдоль доски вперед и назад. П.и. «Ходит шляпа не спеша» Релаксация «Солнышко и тучка».	1	Наблюдение Устный контроль
	2	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. Поднятие и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль. На перевернутом борде: «Кошка выгибает спину», «Кошка тянет заднюю лапку», «Кошка тянет и заднюю, и переднюю лапки одновременно». П.и. «Ходит шляпа не спеша» Релаксация «Солнышко и тучка».	1	Наблюдение Устный контроль

	3	Разучивание комплекса «Хоккеисты»: вращение клюшки кистями рук, раскачиваясь поперек борда, поднимать и опускать клюшку к плечам, раскачиваясь вдоль борда, наклоны в сторону, противоположную от кача на доске, наклоны вперед клюшка сзади и вверх. Поднимание и опускание туловища (прогибание), лежа на спине вдоль борда, руки под поясницей. Упр. «Цапля», упр. «Ласточка». Поперечный шпагат. П.и. «Хоккей в парах» (пасы шайбы, стоя друг напротив друг друга). Релаксация «Сосулька».	1	Наблюдение Устный контроль
	4	Повторение комплекса «Хоккеисты»: вращение клюшки кистями рук, раскачиваясь поперек борда, поднимать и опускать клюшку к плечам, раскачиваясь вдоль борда, наклоны в сторону, противоположную от кача на доске, наклоны вперед клюшка сзади и вверх. Поднимание и опускание туловища (прогибание), лежа на спине вдоль борда, руки под поясницей. Упр. «Цапля» переходит п упр. «Ласточка». Поднимание и опускание пяток, стоя на узком крае борда вдоль. П.и. «Пасы шайбы в ворота», стоя на борде. Релаксация «Сосулька»	1	Наблюдение Устный контроль
март	1	Разучивание комплекса с мешочком с песком: раскачиваясь влево, вправо: передача мешочка из руки в руку через стороны; упр. «Радуга»; наклоны вперед, мешочком коснуться пола; упр. «Кошки – мышки» (сидя на спинке борда, поднимание и опускание ноги вверх с мешочком на стопе); то же с хлопком руками. Упр. «Кошечка с разноименными рукой и ногой», ходьба по доске с мешочком на голове. Повторить упр. «Цапля» переходит в «Ласточку»; упр. «Весы» (раскачивания с мешочком на голове и переменной рук вверх-вниз через стороны); раскачиваясь вдоль доски подбрасывание мешочка одной рукой, то же другой рукой и в другую сторону; лежа на спине вдоль борда сгибать, поднимать и разводить в стороны ноги с мешочком между стоп, при разведении ног в стороны мешочек поймать. Борд на узком крае, махи ногами из стороны в сторону, руками держимся за узкий край доски. П.и. «Попади в обруч» (метание мешочков в обруч, раскачиваясь на борде вдоль). Релаксация «Ветерок», «Мостик» на спине.	1	Наблюдение Устный контроль
	2	Разучивание комплекса с мешочком с песком: раскачиваясь влево, вправо: передача мешочка из руки в руку через стороны; упр. «Радуга»; наклоны вперед, мешочком коснуться пола; упр. «Кошки – мышки» (сидя на спинке борда, поднимание и опускание ноги	1	Наблюдение Устный контроль

	вверх с мешочком на стопе); то же с хлопком руками. Упр. «Кошечка с разноименными рукой и ногой», ходьба по доске с мешочком на голове. Повторить упр. «Цапля» переходит в «Ласточку»; упр. «Весы» (раскачивания с мешочком на голове и переменной рук вверх-вниз через стороны); раскачиваясь вдоль доски подбрасывание мешочка одной рукой, то же другой рукой и в другую сторону; лежа на спине вдоль борда сгибать, поднимать и разводить в стороны ноги с мешочком между стоп, при разведении ног в стороны мешочек поймать. Упр. «Круговорот» (подбрасывание мешочка под рукой и ловля его сверху). П.и. «Повтори ритмический рисунок» Релаксация «Мостик» на спине.		
3	Разучивание комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: наклоны и повороты туловища, мяч в обеих руках; раскачиваться вдоль борда с передачей мяча вокруг туловища; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону. На спинке борда: упражнение «Равновесие с мячом» (стоя поперек на одной ноге, другая в сторону, руки тоже в сторону, в одной руке мяч; приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, с выпрямлением рук с мячом; продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед. Прыжки вдоль доски с мячом между колен. П.и. «Сосчитай и хлопни» (карточки с рисунком количества птиц). Релаксация «Сердечки».	1	Наблюдение Устный контроль
4	Повторение комплекса с малым мячом: раскачиваясь влево, вправо: наклоны и повороты туловища, мяч в обеих руках; раскачиваться вдоль борда с передачей мяча вокруг туловища; подбрасывать мяч вверх, ловить; добавить качание: качнулись глубоко вправо - подкинули мяч, и в другую сторону. Махи ногами, мяч передавать под ногой из руки в руку. На спинке борда: упражнение «Равновесие с мячом» (стоя поперек на одной ноге, другая в сторону, руки тоже в сторону, в одной руке мяч; приседания на двух ногах, одна нога сзади на спинке борда, с выпрямлением рук с мячом; продольный шпагат, усложнить с наклоном вперед.	1	Наблюдение

		Прыжки вдоль доски с мячом между колен. П.и. «Бросай-поймай» (броски мячей в парах). Релаксация «Самомассаж мячиком»		
апрель	1	Разучивание комплекса с кеглей: упр. «Силачи» (сгибание и разгибание рук с кеглей из положения руки вверх); упр. «Пропеллер», упр. «Кран» ногами (переставить ногами кеглю справа налево), упр. «Лодочка» с кеглей в руках (поднимание и опускание рук и ног, лежа вдоль борда на животе); махи ногами с перекладыванием кегли из руки в руку под ногой на 3 и 8 счет; стоя поперечно упр. «Весы»; упр. «Кран» руками, стоя в наклоне, упр. «Собака» П.и. «Рыбалка» (раскачиваясь на борде удочкой с магнитом ловить рыбок), «Круг с прищепкой». Релаксация «Мостик» на спине.	1	Наблюдение Устный контроль
	2	Повторение комплекса с кеглей: упр. «Силачи» (сгибание и разгибание рук с кеглей из положения руки вверх); упр. «Пропеллер», упр. «Кран» ногами (переставить ногами кеглю справа налево), упр. «Лодочка» с кеглей в руках (поднимание и опускание рук и ног, лежа вдоль борда на животе); махи ногами с перекладыванием кегли из руки в руку под ногой на 3 и 8 счет; стоя поперечно упр. «Весы»; упр. «Кран» руками, стоя в наклоне, упр. «Собака» П.и. «Боулинг», «Бревнышки и норки» Релаксация с Су-Джок (Я мячом круги катаю)	1	Наблюдение Устный контроль
	3	Разучивание комплекса «Теннисные мячи»: раскачиваясь поперек катать мяч между ладоней, подкидывать два мяча одновременно, тоже попеременно (на каждый кач одно подбрасывание); наклоны в стороны, руки скрещены впереди, при наклоне менять руки местами; шаги вдоль доски со сменой рук через стороны; полуприседы с упр. «Крюк». Катание одного мяча между стоп. Упр. «Лодочка» (баланс на копчике). Поперечный шпагат на доске. П.и. «В парах» (переброска мячей, стоя напротив друг друга). Релаксация «Шалтай-Болтай», «Поза ребенка».	1	Наблюдение

	4	Повторение комплекса «Теннисные мячи»: раскачиваясь поперек катать мяч между ладоней, подкидывать два мяча одновременно, тоже попеременно (на каждый кач одно подбрасывание); наклоны в стороны, руки скрещены впереди, при наклоне менять руки местами; шаги вдоль доски со сменой рук через стороны; полуприседы с упр. «Крюк». Катание одного мяча между стоп. Упр. «Лодочка» (баланс на копчике). Поперечный шпагат на доске. П.и. «Мяч в корзину» (броски мяча в корзину, стоя поперек) Релаксация с Су-Джок (Я мячом круги катаю).	1	Наблюдение
май	1	Разучивание комплекса «Веселые шары»: упр. «Перевес» (с замиранием на 3 сек на 4 и 7 счет); раскачиваясь вдоль подбрасывать шарик 15 раз одной рукой, тоже в другую сторону и другой рукой; приставным шагом в сторону с переменной рук спереди (одна вверх, другая-вниз); сидя на узком крае на коленях делать броски шарика в поднятый край борда, ловить после отскока. Ходьба по доске «горкой» вперед и назад. Упр. «Лебедушка», упр. «Бабочка», упр. «Кенгуру». П.и. «Катание шариков в парах на одной доске» (одновременное прокатывание шариков рядом друг с другом, дети сами делают отсчет). П.и. «Прищепку сними, на тарелку прикрепи» Релаксация «Поза ребенка».		Наблюдение Устный контроль
	2	Повторение комплекса «Веселые шары»: упр. «Перевес» (с замиранием на 3 сек на 4 и 7 счет); раскачиваясь вдоль подбрасывать шарик 15 раз одной рукой, тоже в другую сторону и другой рукой; приставным шагом в сторону с переменной рук спереди (одна вверх, другая-вниз); сидя на узком крае на коленях делать броски шарика в поднятый край борда, ловить после отскока. Ходьба по доске «горкой» вперед и назад. Упр. «Лебедушка», упр. «Бабочка», упр. «Кенгуру». М.п.и. «Полоса препятствий» (по мостикам пройти, в тоннель пролезть, мяч в ворота закатить) Релаксация «Мостик» на груди.	1	Наблюдение Устный контроль

	3	Открытое занятие «Радужные кольца». Разминка: ходьба по бордам «горками» с касанием конусов, с прыжками на салфетках, по бордам «лодочкой». Стоя на борде «лодочкой» перекладывание кольца из рук в руку вокруг себя; наклоны в стороны со скрещиванием рук спереди; махи ногами с перекладыванием кольца из руки в руку под поднятой прямой ногой; раскачиваясь вдоль сгибать и разгибать руки в локтях за головой; раскачиваясь поперек вращения кольца на запястье (можно два кольца на обеих руках). Упр. «Собака подняла лапку». Стоя на борде «горкой» наклоны вперед, кольцом достать до пола; упр. «Цапля» переходит в «Ласточку». П.и. «Воздушный теннис» (стоя на бордах по кругу ракетками отбивать воздушный шарик). Самомассаж Су-Джок «Здравствуй, шарик интересный».	1	Наблюдение Устный контроль
	4	Разминка Тестирование П.и. по выбору детей Релаксация «Поза ребенка».		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	01.10.2026	31.05.2027	32	32	32	1 раз в неделю по 25 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 вкупе 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/mezhpolusharnyye-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. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР от 5 до 6 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021 — 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.

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															
5															
6															
7															
8															