



***Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)***

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
(протокол от «29» августа 2025 №1)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детского сада № 37
Василеостровского района
Н.В. Обухова
(приказ от 24.09.2025 №105)

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НА ВОЛНЕ СИББОРДА»***

*Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 года*

Разработчик: Куманина С.С.
педагог дополнительного образования,

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебный план
- 3 Календарный учебный график
- 4 Рабочая программа
Рабочая программа для обучающихся от 5 до 7 лет
Задачи и планируемые результаты
Содержание обучения
Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 7 лет
- 5 Методические и оценочные материалы
- 6 Учебно-методический комплекс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес на волне сибборда» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Распоряжение 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»;

Программа в целом направлена на гармоничное развитие личности, через удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и укрепления здоровья через рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования.

Актуальность программы обусловлена тем, что Физическое воспитание имеет ключевое значение для всестороннего развития ребенка. В дошкольный период формируются базовые элементы здоровья, развиваются моторные навыки и физические качества.

Однако в последние годы наблюдается тревожная тенденция — здоровье детей ухудшается, что связано с множеством факторов: биологическими, экологическими, социальными, гигиеническими и педагогическими. Для нормального психофизического развития и поддержания здоровья ребенка необходимо обеспечить ему достаточную физическую активность. Потребность в движении является естественной чертой детского организма. Недостаток активности может привести к серьезным последствиям: нарушениям в работе органов, обмена веществ и ослаблению иммунной системы.

Программа дополнительного образования для дошкольников направлена на повышение двигательной активности и привлекательности занятий физической культурой. Она включает использование нестандартного инновационного оборудования Сибирского борда или тренажёр-балансир.

В процессе обучения по программе дети научатся управлять сибирским бордом. Специально разработанные игровые упражнения откроют безграничные возможности для развития физических и психических способностей.

Программа отличается тем, что включает не только физические упражнения на сибирском борде, но и логоритмические упражнения. Их гармоничное сочетание помогает решать целый комплекс задач, уделяя внимание детям групп компенсирующей направленности. Регулярные занятия на сибборде повышают адаптивные возможности организма детей. Это происходит благодаря физической активности и положительным эмоциям от музыкального сопровождения, и мотивации быть здоровым и бодрым. Такое всестороннее воздействие позволяет считать сибборд не просто увлекательной игрой, но и эффективным инструментом для физического и интеллектуального развития дошкольников.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 5-7 лет

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения:

Срок обучения по программе 1 год, 32 занятия на год обучения.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Основной целью Программы является 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.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- ✓ обучить базовым элементам фитнеса на баланс-тренажере;
- ✓ дать основы знаний в области здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;
- ✓ развить физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- ✓ развить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ развивать зрительно-пространственные представления;
- ✓ развивать творческие способности.
- ✓ укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную)
- ✓ создавая условия для развития положительного психоэмоционального состояния детей;

Воспитательные:

- ✓ воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- ✓ воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.
- ✓ повышать работоспособность, самооценку, уверенность в себе.

Планируемые результаты освоения:

Предметные

- ✓ выполнение правил безопасного поведения во время занятий фитнесом на сибирских бордах;
- ✓ рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- ✓ умение работать в команде;
- ✓ развитость двигательных способностей детей и физических качеств
- ✓ (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- ✓ сформированности навыков правильной осанки.

Метапредметные

- ✓ развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой и спорту;
- ✓ сформированности эмоционально-положительного отношения и
- ✓ устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной
- ✓ двигательной деятельности.

Личностные

- ✓ развитие коммуникативных навыков;
- ✓ формирование положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях;
- ✓ развитие дисциплинированности, чувства сознательности, активности;
- ✓ развитие навыков поддержки в группе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы:

Программа 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 основной образовательной программы дошкольного образования.

Форма организации занятий – групповая.

Условия набора и формирования групп:

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, 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 СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Формы организации и проведения занятий: фронтальная, подгрупповая, групповая, поточная, индивидуальная.

Теоретическая часть включает короткие беседы в начале каждого занятия, где обучающиеся знакомятся с новым материалом с использованием наглядного метода. Внутри самого занятия предусматриваются восстановительные упражнения для отдыха детей. Подбор материала для занятий наряду с новым материалом обязательно включать упражнения и игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. При начальном обучении основам, используется игровой метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. А также используется повторный метод, метод музыкальной интерпретации, метод блоков и усложнения упражнения. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и формирования двигательных действий на сибордах

Материально-техническое оснащение:

Занятия по Программе проводятся в кабинете дополнительного образования, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и инвентарь:

- ✓ оборудование для мест хранения реквизита и атрибутов
- ✓ балансир «Сибирский борд» – по количеству детей;
- ✓ мяч малого диаметра – по количеству детей;
- ✓ Мяч большого диаметра – по количеству детей;
- ✓ Мешочки с песком - – по количеству детей;
- ✓ ноутбук 1 шт.,
- ✓ колонка – 1 шт
- ✓ коврики противоскользящие – по количеству детей;
- ✓ Резиновый мячик с шипами – по количеству детей;
- ✓ Гимнастические скамейки высота – 2 шт.;
- ✓ Палка гимнастическая – по количеству детей;
- ✓ Обруч диаметром 70 см – по количеству детей;
- ✓ Корзина для мячей;
- ✓ Кегли;
- ✓ аудио и видеозаписи.

Вспомогательное оборудование:

- ✓ оборудование мест хранения;
- ✓ учебно-методический материал;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Кадровое обеспечение программ:

Программа реализуется педагогами дополнительного образования. Педагог дополнительного образования должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить

повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

✓ *должен знать:*

методики построения и проведения занятий физкультурно – спортивной направленности для детей 5-7 лет;

санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по рисованию песком.

✓ *должен уметь:*

подбирать эффективные методы работы с учетом особенностей возрастного развития детей;

проводить итоговые мероприятия с детьми;

использовать в работе с детьми современное оборудование и инвентарь.

✓ *должен владеть:*

современными образовательными и развивающими технологиями при организации мероприятий с детьми от 5-7 лет;

приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности, о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.	1	25	-	Наблюдение Фотоотчеты. Видеоотчеты.
2.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	15	60	5 ч 25м	
3.	Раздел 2. Техническая подготовка.	15	60	5 ч 25м	
4.	Раздел 3. Контрольные упражнения	1	10	15 м	
5	<i>Итого:</i>	<i>32</i>	<i>13 часов 20 минут</i>		

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, 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 СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 1 года.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32 /13 ч. 20 мин.	1 раз в неделю по 25 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

Обучающие:

- ✓ познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- ✓ обучить базовым элементам фитнеса на баланс-тренажере;
- ✓ дать основы знаний в области здорового образа жизни.

Развивающие:

- ✓ формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;
- ✓ развить физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- ✓ развить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ развивать зрительно-пространственные представления;
- ✓ развивать творческие способности.
- ✓ укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную)
- ✓ создавая условия для развития положительного психоэмоционального состояния детей;

Воспитательные:

- ✓ воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- ✓ воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.
- ✓ повышать работоспособность, самооценку, уверенность в себе.

Планируемые результаты:

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков.

- ✓ у детей сформирован интерес к занятиям;
- ✓ у детей сформированы основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на бордах;
- ✓ дети демонстрируют на занятиях различные виды работы с тренажёром-балансиром;
- ✓ у детей будут развиваться гибкость, ловкость, равновесие, координация движений, творческие способности;
- ✓ дети владеют техническими приемами совершенствования межполушарного взаимодействия;
- ✓ дети умеют стабилизировать работу вестибулярной системы: умеют балансировать и сохранять равновесие;
- ✓ дети умеют понимать положение своего тела в пространстве;
- ✓ у детей будут развиваться слуховое внимание, тактильные ощущения и речь;
- ✓ дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бордах;
- ✓ у детей сформирована привычка к здоровому и активному образу жизни;
- ✓ дети демонстрируют на занятиях и в самостоятельной работе положительное эмоциональное состояние,
- ✓ уверенность в движениях, повышение самооценки.

Особенности каждого года обучения определяются возрастными особенностями психологического развития дошкольников детей 5 - 7 лет - изменения в росте, массе тела, двигательной активности, функционировании дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Эти особенности важны для организации физического воспитания дошкольников, так как учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей.

Содержание программы первого года обучения:

1. Вводное занятие. знакомство с сиббордом. Инструктаж по технике безопасности с детьми на занятиях сиббордом.
2. Раздел 1. Теоретическая подготовка

2.1. Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2.2. Развитие координационных способностей.

Теория. Для чего нужна человеку координация?

Практика. Выполнение упражнений, проводимых в облегченных и усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различного инвентаря и оборудования; с дополнительными заданиями. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к быстрому перестраиванию двигательных действий.

2.3. Развитие быстроты.

Теория. Что такое быстрота? Двигательная реакция. Темп движений. Скоростная выносливость.

Быстрота торможения.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: упражнения на двигательную реакцию, подвижные игры.

2.4. Развитие силы.

Теория. Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

упражнения с партнером;

упражнения, отягощенные массой собственного тела;

2.5. Развитие выносливости.

Теория. Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменной скоростью (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

2.6. Развитие гибкости.

Теория. Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц: динамические активные упражнения; динамические пассивные упражнения; стретчинг.

3. Раздел 2. Техническая подготовка.

3.1. Групповые упражнения.

Практика. Упражнение малыми подгруппами, направленные на взаимовыручку, смекалку, воображение, творчество.

3.2. Взаимодействия в парах.

Практика. Упражнения с партнером на сибирском борде, направленные на развитие физических качеств и формирования двигательных действий. Взаимодействие с партнером во время выполнения упражнений. Развитие коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста.

3.3. Индивидуальная подготовка.

Практика. Отработка упражнений на сибирском борде в облегченных и усложненных условиях.

3.4. Манипуляция с предметами.

Практика. Выполнение упражнений на сибирском борде со спортивным инвентарем и атрибутами (мячами, мешочками, гимнастической резинкой, обручами).

3.5. Подвижные игры.

Практика. Знакомство с играми. Правила игр. Техника безопасности во время игр.

Использование подвижных игр для закрепления умений и навыков с использованием сибирского борда и спортивного инвентаря.

4. Раздел 3. Контрольные упражнения

Теория. Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика. Самостоятельное выполнение базовых упражнений на сибирском борде, выполнение упражнений без сторонней помощи, технически-правильное выполнение элементов.

Структура занятия

В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части:

- ✓ подготовительная
- ✓ основная
- ✓ заключительная.

Занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

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

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Формы контроля
Вводное занятие			
1	октябрь	Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности. Ассоциативная игра о правилах занятий и упражнений на сибирском борде.	
1 раздел. Теоретическая подготовка			
2-4	октябрь	1.Познакомить детей с термином «Сибирский борд». Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере. 2.Вызвать желание заниматься на бордах посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса упражнений на борде инструктором по физической культуре. 3.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	

		4.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	
5-8	ноябрь	1.Учить правильному выполнению упражнений на сиборде 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 4.Развивать мышечную силу ног. 5. Разучивание комплекса на сибордах	
9-12	декабрь	1.Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2.Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3.Разучивать новые упражнения. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе. 7. Разучивание комплекса на сибордах	
13-16	январь	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3.Разучивать шаг с подъемом на борд и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на борде. 6. Разучивание комплекса на сибордах	
Раздел 2. Техническая подготовка			
17-20	февраль	1.Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений. 2.Развивать выносливость, гибкость. 3.Развитие правильной осанки. 4.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 5. Разучивание комплекса на сибордах	
21-24	март	1.Продолжать закреплять движение на сиборде. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту. 5.Развивать умение работать в общем темпе с предметами – с ленточками. 6. Разучивание комплекса на сибордах	
25-28	апрель	1.Поддерживать интерес заниматься сибордами. 2.Совершенствовать разученные движения. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивание комплекса на сибордах	
29-31	май	1.Упражнять в сочетании элементов.	

		2.Продолжать развивать мышечную силу ног. 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе 5.Поддерживать интерес заниматься сиббордами.	
Раздел 3. Контрольные упражнения			
32	май	Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровни освоения программы:

1. **Низкий(1).** Неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий. Не соблюдает заданный темп и ритм работы.
2. **Средний(2).** Технически правильно выполняет большинство упражнений. Верно, оценивает свои движения, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.
3. **Высокий(3).** Уверенно, точно технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с предметами и без них. Дошкольник способен придумать новые варианты действий с различными предметами на сибборде.

Игровые тесты-задания:

Ф.И. ребенка	Задание на оценку функции равновесия 10 сек	Задание на оценку координации «Пальчик с носиком здороваются»	Задание на оценку моторики пальцев рук «Нарисуй пальцами круги» 10 сек	Задание – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки «Давай поздороваемся»	Задание – на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия

Описание игровых тест-заданий

1 –е задание – на оценку функции равновесия. Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус. Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

2-е задание – на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются») После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха. Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

3-е задание – на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»). В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

4-е задание – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай здороваемся»). Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться) сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий.

5-е задание – на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия. Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

Учебно-методический комплекс:

1. Конспекты занятий для детей младшего и старшего дошкольного возраста
WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU.
2. Карточки "Королевская осанка" с Сиббордом -
WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU.
3. Пособие "Автоматизация счета до 10 на Сибборде". Н. Фадеев -
WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU.
4. Мастер-класс «Сибирский борд для дошкольных учреждений». –
WWW.WALDORFBOARD.COM@MADEINSIBERIARU.
5. «Развитие физических качеств дошкольников посредством нестандартного оборудования». Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020
6. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. М.:ТЦ Сфера, 2020

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, перекачивают 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 шарик, А потом фонарики. А потом еще дождинки, 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, уса́тый 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, поднимаю мешочек правой рукой над головой, перекаладывают 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 «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 иду 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 «Перетаски 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).

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

Комплекс с сибирским бордом «Настоящая красавица» для открытого занятия

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 любит (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.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 37 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Обухова Наталья
Валерьевна, Заведующий

30.09.25 14:22 (MSK)

Сертификат 00D634050EB38B2D2EC77AE08784B36A4D