

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г.Владимира
«Детский сад №70»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №70»



Е.В. Мерзлова /

Приказ №

от «__» _____ 2025г.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол №

«__» _____ 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Сиббورد-гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности : базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Черникова Ольга Дмитриевна
инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории

Г.Владимир, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	6
1.3. Содержание программы	7
Учебно-тематический план	7
Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые образовательные результаты	11
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Методические материалы	14
2.5. Список литературы	21
Приложение 1 «Оценочные материалы»	22
Приложение 2 «Перспективный план обучения упражнениям на Сибборде	23
Приложение 3 «Примеры подвижных игр с Сиббордом»	24
Приложение 4 «Диагностическая таблица»	26
Приложение 5 «Календарно-тематический план работы с воспитанниками 5-7 лет»	28-35

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта

«Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

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

- Положение о порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Владимира «Детский сад №70» от 13.03.2023 года.

Концептуальная идея

Основная идея данной программы заключается в том, чтобы использовать Сибборд-гимнастику как эффективное средство повышения двигательной активности детей и их физического развития на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику с использованием Сибборда, деревянной доски из экологически чистого материала, в основе которой лежат двигательные действия, развивающие на определенном уровне работу вестибулярного аппарата, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы

В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, гиперактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на Сибборде способствуют развитию мозжечковой активности, в результате которой повышается концентрация внимания, улучшается восприятие, стимулируется память, развивается речь. Балансируя на доске, стоя и сидя, у детей развивается мышечный корсет, координация движений. Занятия на тренажере вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых.

Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на Сиббордах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

Сибборд — отличный помощник для развития координации движений, опорно — двигательного аппарата, гибкости, стимулирует речевое развитие.

С ним можно разнообразить игровую деятельность.

Занимаясь Сибборд-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, память, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сибборд-гимнастика» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Сибборд-гимнастика» осуществляется на платной основе.

Программа имеет групповую направленность, занятия организуются малыми группами в количестве 8-10 человек с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, общее количество часов в год – 32 часа. Периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся один раз в неделю с продолжительностью 25-30 минут.

Программа дополнительного образования «Сибборд-гимнастика» является модифицированной, по уровню усвоения – базовой, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированной.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);
- Расширение функциональных ;
- Повышение активности сенсорных систем;
- Тренировка вестибулярного аппарата;
- Нормализация психоэмоционального состояния.

Образовательные:

- Обучение двигательным действиям с доской;
- Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- Совершенствование координационных способностей и равновесия.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений ,самостоятельности и инициативы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Путешествие в мир Сибборда	1	1	-	Устный опрос
2	Упражнения в едином темпе	12	5	7	Практическая работа
2.1	Формирование осанки и равновесия	2	1	1	Практическая работа
2.2	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием	3	1	2	Практическая работа
2.3	Сохранение правильной осанки и тренировка равновесия и координации	3	1	2	Практическая работа
2.4	Махи ногами	4	2	2	Практическая работа
3	Упражнения на растягивание	12	5	7	Практическая работа
3.1	Упражнения на сохранение равновесия с использованием разных предметов	12	1	2	Практическая работа
3.2	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием Сибборда	3	1	1	Практическая работа
3.3	Упражнения на сохранение равновесия с различным положением на Сибборд	2	1	1	Практическая работа

3.4	Упражнения на совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии	3	4	2	Практическая работа
3.5	Подвижные игры на растяжку	2	1	1	Практическая работа
4	Выполнение упражнений в расслаблении мышц	9	1	5	Практическая работа
4.1	Упражнения с наклонами	3	2	2	Практическая работа
4.2	Упражнения на закрепление навыка правильной осанки	3	1	1	Практическая работа
5	Итоговое занятие	1	-	1	Практическая работа
	ИТОГО	36	15	21	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение. Путешествие в мир Сибборда – 1 час.

Теория. Понятие Сибборд-гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения в едином темпе – 12 часов.

2.1. Формирование осанки и равновесия - 2 часа

Теория. Базовые положения при выполнении упражнений в зале (сидя, лежа, стоя, в приседе). Приемы самостраховки. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на Сибборде.

Практика. Упражнение «Крылышки», «Часики», «Ветер дует».

2.2. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием - 3 часа.

Теория. Проявление настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений.

Практика. Упражнение «Маятник», «Лисичка», «Змея».

2.3. Сохранение правильной осанки и тренировка равновесия и координации – 3 часа.

Теория. Значение упражнений для сохранения правильной осанки.

Практика. Упражнение «Снежинка», «Гимнаст»

2.4. Махи ногами – 4 часа.

Теория. Осознанное овладение движениями, самоконтроль и самооценка при выполнении упражнений.

Практика. Упражнение «Пловец», «Спортсмен», «Гимнаст».

3. Упражнение на растягивание – 12 часов.

3.1. Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры – 2 часа.

Теория. Значение упражнений для укрепления мышечного корсета. Правильная осанка. Чувство равновесия и координация движений.

Практика. Упражнение «Бабочка», «Елочка», «Снежинки», «Змея».

3.2. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием Сибборда – 2 часа.

Теория. Ориентирование в пространстве зала. Координация движений при выполнении движений в парах, в группе. Укрепление мышц рук, ног, спины.

Практика. Упражнения «Парусник», «Вращения вокруг себя, сидя на борде», «Мостик».

3.3. Упражнения на сохранение равновесия с различным положением на Сибборде- 3 часа.

Теория. Формирование опорно-двигательного аппарата. Координация движений при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения «Мышка», «Лебедушка», «Мостик».

3.4. Упражнения на совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии - 3 часа

Теория. Укрепление мышечного корсета. Самооценка и самоконтроль при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения «Маятник», «Бабочка», «Ласточка».

3.5. Подвижные игры на растяжку - 2 часа.

Теория. Развивать адаптационные возможности детского организма

Практика. Подвижные игры «Шпагат», «А ну-ка, обгони».

4. Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 9 часов.

Теория. Равновесие и координация движений.

Практика. Упражнения «Кошечка», «Зайка», «Лисичка». Подвижные игры «А ну - ка, догони», «Ловишки», «Успей догнать».

4.1. Упражнения с наклонами – 3 часа.

Теория. Укрепление мышечного корсета. Качество выполнения упражнений.

Практика. Упражнения «Часы», «Покачайся», «Сова».

4.2. Упражнения на закрепление навыка правильной осанки – 3 часа.

Теория. Осознанное овладение движениями. Проявление настойчивости при достижении конечного результата.

Практика. Упражнения «Ветер дует», «Самолет».

4.3. Упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений в разных исходных положениях - 3 часа.

Теория. Выполнение упражнений в едином для всей группы темпе. Закрепление навыков правильной осанки.

Практика. Упражнения «Наклонись», «Повороты», «Покачайся».

4.4. Подвижные игры – 1 час.

Теория. Развитие внимания, координации движений. Формирование правильной осанки во время подвижных игр. Техника безопасности во время подвижных игр.

Подвижные игры. «Пингвины на льдине», «Волк во рву», «Эстафета».

5. Итоговое занятие.

Практика. Промежуточный контроль: диагностика выполняемых упражнений

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Ожидаемый результат заключается в том, что использование Сибборд – гимнастики в образовательной деятельности ДООУ будет способствовать повышению качества работы по реализации задач физического развития детей дошкольного возраста.

Воспитательные:

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям Сибборд-гимнастикой;
- ✓ получат навыки культуры общения в совместной деятельности обучающихся и педагога.

Оздоровительные:

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела, ориентироваться в пространстве;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

Образовательные:

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость, выносливость;
- ✓ расширят знания о Сибборд-гимнастике;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДООП «Сибборд-гимнастика»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 70»
на 2025-2026 учебный год

Содержание	Наименование ДООП «Сибборд-гимнастика»
Количество групп по платным услугам	2
Возрастные группы	Старшие, подготовительные
Реализация образов. программ	«Сибборд-гимнастика»
Начало учебного года	01.10.2025
Окончание учебного года	31.05.2026
График каникул	5.11-8.11.2025 3.03-7.03.2026
Продолжительность учебного года, в том числе по полугодиям	32 недели
I полугодие	13 недель
II полугодие	19 недель
Продолжительность занятия	25-30 минут
Недельная образовательная нагрузка	1
Праздничные дни	4.11.2025; 31.12.2025-11.01.2026; 23.02.2026; 08.03.2026; 01.05.2026; 09.05.2026

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеются Сибборды разного размера по росту ребенка, взрослого, магнитофон. Занятия проходят в спортивном зале. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

1. Сибборд по 1 на каждого ребенка;
2. Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант - босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой;
3. Спортивный зал.
4. Место для выполнения упражнений:
 - Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
 - Помещение приспособлено для занятий физкультурой.
5. Музыкальное сопровождение, различная музыка.
6. К организации занятия допускаются педагоги, имеющие педагогическое образование без требования к стажу работы и квалификации.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные критерии.

Формы подведения итогов:

Форма работы	Возраст	Сроки
Диагностика	5-7 лет	Октябрь, май

Формы аттестации:

Формы отслеживания результатов. Мониторинг на начало года (октябрь месяц) и конец года (май месяц).

Диагностическая таблица

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений											
	А		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.																		
2.																		
3.																		
...																		

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Примечание:

А- пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс;

С – пробы на зрительно - моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба, **2** – бег, **3** – прыжки, **4** – ползание, лазание, **5** — равновесие, **6** – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года, **К** – конец года.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание программы:

Занятия на Сибборде начинаются с старшей группы. Нужно познакомить детей с Сиббордом, дать представление о форме, физических свойствах борда с помощью игровых упражнений. Использование Сибборда можно начинать с помощью сказки. Дети слушают сказку и выполняют движения.

В старшем возрасте на Сибборде могут участвовать дети в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение Сибборда проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии.

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с бордом лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в старшей группе-25 мин, в подготовительной группе - 30мин.

Структура занятия:

1) **Подготовительная часть** включает ходьбу «змейкой», бег друг за другом, покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) **В основной части** занятия используются упражнения - лежа на животе на доске, лежа спиной на доске, лежа боком на доске, стоя на доске, удерживая равновесие, прыжки на доске с продвижением вперед, перекаты на животе на доске. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на доске - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг доски, упражнения на дыхание, релаксация на доске и т.д. Программные задачи для каждого занятия практически едины.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на борде, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на Сибборде.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на Сибборде.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на Сибборде.

Внедрение Сибборд - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Сибборд - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Этапы освоения упражнений с использованием Сибборда:

1 этап обучения упражнениям с Сиббордом – элементарный.

Цель этапа – освоение простейших элементов Сибборд - гимнастики.

Задачи этапа:

1. Создавать представление о форме и физических свойствах Сибборда, формировать «чувство доски», баланса. Познание ребенком физических свойств борда (твердость, материал, плавность, подвижность, форма доски и др.) постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с доской.

2. Учить правильной стойке на подвижной доске, сохраняя равновесие. Прежде чем использовать Сибборд как динамическую опору, необходимо научить воспитанников принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении (сидя, стоя, лежа) на подвижной доске. Стойка и посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести доски, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны.

3. Разучивать динамические упражнения на Сибборде в исходных положениях сидя, стоя и лежа на доске, покачиваясь. Простейшие динамические упражнения в исходных положениях сидя и лежа на доске будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Выполнение упражнений от простых к сложным не вызовет особых затруднений у детей, если они уже освоили посадку и стойку на подвижной доске, сохраняя правильную осанку и равновесие.

4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приемов поддержки и помощи со стороны педагога, с целью предотвращения падения ребенка с доски. Так, например, при выполнении упражнений лежа

на перевернутом борде нужно помочь ребенку зафиксировать правильное положение тела и придержать за туловище, а в упражнениях стоя на борде следует осуществлять страховку сбоку или сзади, за руки, быть осторожными при выполнении упражнений с раскачиванием, чтобы не повредить пальцы рук, удерживаясь за края доски и на перевернутой доске.

Вместе с тем при организации коллективных занятий приемы индивидуальной страховки ограничены по причине одновременного выполнения тех или иных упражнений группой детей. Поэтому большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, проявляемых в их умении во время выполнения упражнений на Сибборде самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Выработка навыков безопасного падения с борда позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции психических состояний детей.

5. Обучать прыжкам, стоя на борде. Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке и стойке на борде и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). При этом решающее значение имеет техника отталкивания от борда. Поэтому дети будут технически подготовлены к прыжкам на борде только в том случае, если педагог последовательно и успешно решит в процессе обучения рассмотренные выше задачи первого этапа.

2 этап обучения упражнениям на Сибборде– базовый.

Цель этапа – формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях на Сибборде.

Задачи этапа:

1. Продолжать разучивать динамические упражнения на Сибборде из разных исходных положений(сидя, лежа, стоя, присев). Постепенное усложнение техники двигательных действий с доской на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эффективному освоению новых элементов сибборд-гимнастики, воспитанию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости). Опора педагога на имеющийся двигательный опыт детей, их индивидуальные и возрастные особенности обеспечит преемственность и успешное формирование базовых двигательных умений и навыков на всех этапах обучения.

2. Уменьшать площадь опоры о . Данная задача решается параллельно с совершенствованием функции равновесия и координационных способностей воспитанников. Покачивания, балансировка на доске из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложно координационных упражнений развивает способность ребенка управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве,

согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с разными предметами (с мячом, кубиками, лентами и др.) Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с Сиббордом обеспечивается в первую очередь четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребенка с музыкой, с действиями всего коллектива обуславливается базовыми двигательными умениями и навыками, освоенными на втором этапе обучения.

3 этап обучения упражнениям на Сибборде – творческий.

Цель этапа – закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с доской.

Задачи этапа:

1. Закреплять двигательные умения на доске, постепенно повышая требования к результату действия. Задача решается путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений на Сибборде и доведения до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей техники двигательных действий. Это позволит перевести двигательное умение в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с доской. Выполнение освоенных ранее гимнастических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приемов, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений в различных связках и комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр на Сибборде.

3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с доской. Как правило, богатый двигательный опыт ребенка запускает механизмы его саморазвития, которые проявляются в самостоятельном придумывании новых упражнений на доске, в умении гибко использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий. Поэтому педагогу следует предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной активности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных, порой оригинальных гимнастических и игровых упражнений, стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, их физической подготовленности и периодичности занятий Сибборд-гимнастикой.

Методика проведения.

Эффективность Сибборд-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В старшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на Сибборде. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на Сибборде, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для сохранения равновесия на борде, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Супергерой».

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии, карточки. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, скороговорки, что способствует развитию речи детей. А беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на Сибборде следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению

максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся на Сибборде должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Требования к Сибборду.

1. Основные правила занятий с бордом:

- ● не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди;
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи;
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки и стойки;
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с доской, удерживая равновесие
- избегайте резких движений. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль;
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. ;
- при работе с бордом качество должно преобладать над количеством;
- не использовать в уроке большое количество упражнений в исходном положении лежа на животе (длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение);
- при выполнении упражнений в исходном положении лежа (на спине, или животе), голова и позвоночник должны составлять прямую линию. Не запрокидывать голову вперед и назад.

2. Основные требования к Сибборду.

Размер борда:

- Сибборд должен быть прочным, изготовлен из экологически чистого материала — дерева, без сколов и трещин . Как указано на упаковке, Сибборд выдерживают нагрузку до 300 кг.
- Одежда: удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.
- Покрытие для пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой. Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

- Место для выполнения упражнений: сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях. Помещение, приспособленное для занятий физкультурой.

Хранение Сибборда: держать доски вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов).

- Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же Сибборд долгие годы .

Педагогические технологии

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, логотерапия, упражнения для укрепления свода стопы - резиновые полусферы, степ - платформы). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: Речь; Москва: Сфера, 2009. – 176 с.: ил., нот.
2. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Степ – аэробика для дошкольников «Топ -топ» для дошкольников: учебно — методическое пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2021. – 112 с.
3. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 — 7 лет — 2 -е изд./ Е. В. Сулим. - 2-е изд. - Москва : Творческий центр Сфера, 2018. - 224 с. (Будь здоров, дошкольник!)
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / Изд-во "Учитель" ; авт.-сост. О.Ф. Горбатенко [и др.]. - Волгоград : Учитель, 2007. - 157,[1] с. : ил.
5. Шилкова И.К., Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. «Здоровьесберегающие физические упражнения: учебно — методическое пособие — Н. Новгород, 2008. - 183с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровни освоения программы в старшей группе:

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения на Сибборде по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на Сибборде. Равновесие на борде сохраняется.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на Сибборде. Плохо сохраняет равновесие на борде. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на борде.

Уровни освоения программы в подготовительной группе:

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Перспективный план обучения упражнениям на Сибборде

1 год обучения

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на Сибборде	«Покачаемся» «Разминка для боксера» «Качели» «Снеговик» «Колобок» Комплекс «В траве сидел кузнечик»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	«Веселые ножки» «Веселые ручки» «Наклоны» «Достань носок» Ритмический комплекс «В траве сидел кузнечик»
Март Апрель Май	Сохранение равновесия с различными положениями рук и ног	«Наклоны» «Переход» «Выше ноги» «Махи ногами» «Кит» «Пружинка» «Покачаемся»

2 год обучения

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием борда в едином для всей группы темпе	«Крылышки» «Махи ногами» «Кроль» «Лягушка» Комплекс «В траве сидел кузнечик», «Антошка»
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием Сибборда	«Растяжка» «Каток» «Мостик» «Колечко» «Циркачи» Подвижные игры Ритмический комплекс «Антошка»
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на Сибборде	«Наклоны» «Плывет кораблик» Повторение изученного, наработка автоматизма Ритмический комплекс «Антошка»

Примеры подвижных игр с Сиббордом

Игры для детей

«Мы топаем ногами».

Дети, сидя на Сибборде, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на Сибборде, перемещаются приставными шагами по кругу.

«Колобки и лиса».

Игроки-«Колобки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с мячами в руках, водящий-«лиса» сидит в «норе» на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатались!» дети прокатывают мячи по полу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут мяч в руки и убегают «в домик». Водящий старается догнать и запятнать «Колобков».

«Догонялки».

Игроки сидят на бордах на одной стороне площадки, водящий-педагог сидит на мяче спиной к ним на расстоянии 2-3 метров. По команде «Догоняйте меня!» водящий догоняет детей, осаливая каждого.

«Кто быстрее до флажка?».

Участвуют три игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три – беги!» игроки бегут к своему Сибборду (расстояние 5-6 метров от старта), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

«Мартышки».

Игроки расположены свободно на площадке на бордах Дети хором произносят слова и выполняют движения с мячом.

Мы – веселые мартышки,
Мы играем громко слишком...
(Подбрасывают мяч, отбивают об пол.)

Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
И друг другу даже
Языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Оттопырим ушки,
Ногу поднесем ко рту,
Хвостик – на макушку.

«Ласточка без гнезда».

На площадке в свободном порядке расположены Сибборды-«гнезда» по количеству детей. Игроки бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один борд. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (салятся на борд). Игрок, которому не хватило домика – «ласточка без гнезда».

«Кто быстрее?».

Участвуют два игрока, построение детей в шеренгу за стартовой линией, между ними стоит педагог с мячом в руках. Педагог дает свисток и одновременно бросает мяч вперед. Игроки стараются догнать мяч и поднять его. Выигрывает тот, кто сделал это первым.

«Рыбы, птицы, звери».

Игроки строятся в круг и салятся на борды, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трех слов – «зверь», «рыба» или «птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любое животное, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.

Уровни освоения Программы по Сибборд-гимнастике (первый год обучения)

[illegible]

[illegible]

Календарно-тематический план работы с воспитанниками 5-7 лет

Октябрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в зале (сидя, лежа, стоя).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Неделя 1. Игрушки(мячи) Разминка. Ходьба на носках. Бег, галоп прямой. ОРУ с мячами. ОВД 1. И.п.- стоя на полу. Прокатывание мяча в паре друг с другом и ловля. Перекаты мяча разными руками и ловля (правой, левой). 2.И.п. - стоя на доске, широкая стойка с мячом в руке, перекладывание мяча из руки в руку над головой ,балансируя на ногах. 3.И.п.- стоя на доске, перекладывание мяча из руки в руку впереди — сзади, балансируя. 4.И.п.- стоя на доске, подбрасывание мяча вверх и ловля другой рукой. 5.И.п.- стоя на доске, перекладывание мяча под ногой, удерживая равновесие. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика«Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	Неделя 2. Игрушки(неваляшка) Разминка. Ходьба обычная. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ с кубиками. ОВД 1.И.п. - лежа на доске, покачивание на спине, ноги лежат на доске, руки вдоль туловища. 2.И.п.— сидя на борде по-турецки, раскачивание из стороны в сторону, руки на доске. 3. И.п. — сидя на доске, повороты вправо-влево . 4.И.п.- стоя на доске, балансировка, ноги врозь, руки в стороны. 5.И.п.- стоя на доске, приседание руки вперед. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика«Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».
Неделя 3. Игрушки (кубики) Разминка. Ходьба с перекатами. Бег с остановкой, галоп. Ритмический танец «Делайте зарядку». ОВД 1.И.п.- стоя на доске, перекладывание кубика из руки в руку с наклоном в сторону. 2.И.п. – перекладывание кубика впереди — сзади,. 3. И.п. – построй башню, поставить кубик на кубик с наклоном вниз, балансируя. 4.И.п. - стоя на доске, переложить кубик под ногой, удерживая равновесие. П/и «Поменяй предмет». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	Неделя 4. Игрушки (мешочки) Разминка. Ходьба на носках, пятках. Бег с заданиями. ОРУ с мешочками. ОВД 1.И.п. — стоя на доске, широкая стойка, перекладывание мешочка из руки в руку над головой, балансируя. 2.И.п.- стоя на доске, перекладывание мешочка впереди — сзади, балансируя. 3.И.п.- балансируя, бросать мешочек вверх и ловить другой рукой. 4.И.п. - перекладывание мешочка под ногой, удерживая равновесие, руки в стороны. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!».

Ноябрь

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на сиборде.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Неделя 1. Мельница Разминка. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением. ОРУ с гимн. палками ОВД 1.И.п. - стоя на доске, раскачивание с круговыми движениями рук вперед — назад. 2.И.п. - Маятник — повороты в стороны с балансировкой, руки прямые. 3.И.п. - лежа на животе выполнять прямыми руками круговые движения вперед — назад. 4.И.п. — стоя на доске, наклоны вниз с махами руками вправо — влево . 5.И.п. - Лопни пузырь — дуть на мыльные пузыри и ловить, лопая пальчиком. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Насос». Релаксация «Земля».	Неделя 2. В лесу (яблоки) Разминка. Ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед на двух ногах.. ОРУ с массажными мячами ОВД 1.И.п.- стоя на полу, катание мячей разного цвета по доске в паре правой и левой рукой. Усложнение: скрестно ловить. 2.И.п. - стоя на доске, раскачивание, правая нога впереди, перекладывание мяча под ногами, потом поменять на левую. 3.И.п. - сидя по — турецки , перебрасывать мяч из руки в руку. 4.И.п. - стоя на доске, отбивание мяча об пол и ловля одной рукой. П/и «Найди пару», «Поменяй предмет». Дыхательная гимнастика «Ежик». Релаксация «Земля».
Неделя 3. Зверята Разминка. Ходьба обычная, на носках. Бег змейкой. ОРУ с шишками ОВД 1.И.п. - Кошечки — собачки, стойка на четвереньках, поднять хвостик, стойка на руках и ногах, раскачивание вперед — назад, поднимая поочередно лапы. 2. И.п. —Мышка, стоя на корточках, присесть на колени, вытянуть руки вперед. 3.И.п. - Зайцы, стоя на доске выполнять прыжки — ноги врозь, руки на голове. 4. И.п. - Медведь, широкий шаг, руки в стороны, ходьба по борду. 5.И.п. - Белочка, пройти по перевернутому борду и подлезть в дупло правым и левым боком. П/и «Зайцы и волк», «Попади в цель», «У белки в дупле». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят » Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».	Неделя 4. Насекомые Разминка. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег с подскоками, боковой галоп. ОРУ с кеглями ОВД 1.И.п. - Бабочка, широкая стойка, руки на плечи и махать крылышками, раскачиваясь. 2.И.п.- Краб, сидя на краю борда, поднять таз, руки сзади, раскачиваясь. 3. И.п. - Фламинго, стоя на одной ноге, руки в стороны и вверх, другая нога прижата к колену. 4И.п — Ласточка, стойка на одной ноге, другую отвести назад, руки в стороны, удерживая равновесие. 5.И.п. - лягушка, сед на корточках по центру, руки на уровне груди, прыжок вверх, приземление на две ноги. П/и «Лягушка и комарики » Дыхательная гимнастика «Ветерок » Релаксация «Земля»

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при раскачивании.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на Сибборде.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Неделя 1. Река (водные обитатели) Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег медленный и быстрый. ОРУ без предметов ОВД 1.И.п. - Лодочка, лежа на спине или на животе, раскачиваемся вперед — назад, помогая отталкиваться руками. 2. И.п - Парусник, сидя в паре спиной друг к другу, скрестить ноги, качаться из стороны в сторону. 3.И.п. - Змейка, лежа на борде, расслабиться, вытянуть тело — шипеть, раскачиваясь. 4.И.п. - Рыбка, пловцы, лежа на животе, круговые движение рук при плавании. 5.И.п. - Пингвины, ходьба по борду семенящим шагом вперед и обратно. П/и «Караси и щука» Дыхательная гимнастика «Насос». Релаксация «На пляже».	Неделя 2. Преодолей препятствие (мост) Разминка Ходьба с разными движениями рук. Бег со сменой направления. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.И.п. - стоя на перевернутой доске, пройти по мосту и вернуться обратно, повторить несколько раз. 2.И.п. - Горка, сидя на перевернутой доске, скатиться вниз, повторить несколько раз. 3.И.п. - Трасса для машин, катание машин в паре друг с другом и ловля. 4.И.п. - сидя на коленях, бросать мяч о борд и ловить после отскока разными руками, раскачиваясь на волнах. 5.И.п. - Качели, стоя на борде или на двух в паре, держась за руки, раскачиваться, удерживая равновесие. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!»
Неделя 3. Спортсмены Разминка Ходьба обычная, на пятках. Бег змейкой между бордами, прыжки с продвижением вперед - классики. ОРУ с кеглей ОВД 1. И.п. - лежа на спине на доске, поднять ноги вверх, выполнить упражнение ножницы. 2.И.п. — Велосипедист, лежа на спине на доске выполнить вращательные движения ногами вперед — назад. 3. И.п. — Боксер, стоя на доске, руки у груди согнуты, в кулаках, делать резкие движения вперед — назад. 4.И.п. - Штангист, стоя на доске, приседания, руки к плечам, выпрямится. 5.И.п. - Гимнастка, стоя на перевернутой доске на одном колене, делать махи ногами поочередно правой и левой. П/и «Мы веселые ребята» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке». Релаксация «Здравствуй, солнце!»	Неделя 4. Волшебный мячик Разминка. Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ массажными мячами ОВД 1.И.п. — стоя на доске, поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить, круговые движения рук. 2. И.п. -стоя на доске, перекладывать мяч над головой из руки в руку 3.И.п. - стоя на доске, перекладывать мяч впереди — сзади, в разные стороны. 4. И.п. -стоя на доске, перекладывать мяч под ногой, удерживая равновесие. 5.И.п. - стоя на доске, подбрасывать мяч двумя руками вверх и делать хлопок, ловить руками. П/и «Мяч — водящему», «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Самомассаж «Ежики»

Январь

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Неделя 1. Сказочная страна (Колобок) Разминка Ходьба обычная, на пятках, врассыпную, по кругу. Бег с заданиями, змейкой. ОРУ имитация движений животных. ОВД 1. И.п. - Колобок - 2. И.п. - Заяц — прыжки на двух ногах, руки на голове (ушки). 3. И.п. - Волк — походка широким шагом с движениями рук. 4. И.п. - Медведь — походка широким шагом, руки закруглены. 5. И.п. - Лиса — мелким шагом. . П/и «Веселые зайчата», «Волк и зайцы», «Колобок». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно». Пальчиковая гимнастика «Домик» .	Неделя 2. Сказочная страна (Репка) Разминка Ходьба и бег между бордами, с высоким подниманием колен. ОРУ имитация движений животных. ОВД 1.И.п. - Дед, Бабка, Внучка 2. И.п. - Собака — на борде стойка на руках и ногах, раскачиваясь вперед — назад. 3. И.п. - Кошка — стойка на четвереньках, подняться, повилать хвостиком. 4.И.п. - Мышка — лежа на животе и коленях, руки вы тянуть вперед. П/и Эстафета «Вытяни репку». П/и «Мышеловка». Дыхательная гимнастика. «Дует ветер». Пальчиковая гимнастика «Домик».
Неделя 3. Сказочная страна (Теремок) Разминка Ходьба. Бег. ОРУ имитация движений животных. ОВД 1.И.п. -Мышка — лежа на коленях, руки вперед. 2.И.п. - Лягушка — прыжки, ноги врозь — вместе с раскачиванием, руки вверх. 3. И.п. - Заяц — прыжки, продвигаясь вперед, руки перед грудью. 4. И.п. - Лиса — ходьба мелким шагом. 5. И.п. - Волк — походка широким шагом с движениями рук. 6. И.п. - Лиса — мелким шагом с движениями рук. П/и «Найди свой домик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Дровосек».	Неделя 4. Сказочная страна (Заячья избушка) Разминка Ходьба на носках, пятках, семенящим шагом. Бег с заданиями, змейкой. ОРУ имитация движений животных. ОВД 1.И.п. - Заяц — прыжки, продвигаясь вперед, руки перед грудью. 2. И.п. - Лиса — мелким шагом с движением рук. 3. И.п.- Собака — на борде стойка на руках и ногах, раскачиваясь вперед — назад. 4. И.п. - Медведь — походка широким шагом, руки закруглены. 5.И.п. - Петух — ходьба с высоким подниманием колен, махать крыльями. П/и « Найди свой домик» Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Февраль

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием Сибборда в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Неделя 1. Льдинки (на полусферах) Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ на полусферах. ОВД 1.И.п. - Стоя на полусфере, выполнять приставные шаги, руки на поясе, вперед — назад, вправо - влево, удерживая равновесие. 2. И.п. - повороты в стороны, руки перед грудью. 3. И.п. - Плавающие льдинки, ходьба по «зыбкой дорожке», прямо и змейкой, чередуя зыбкую и устойчивую. 4.И.п. - Вьюга, сидя на льдинке, носки на полу, вращение вправо — влево, удерживать равновесие. 5. И.п. - Сосулька, стоя на носках, поднять руки над головой и стоять, кто дольше. П/и «Снеговик — проказник», «Пингвины на льдине». Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Снежный ком».	Неделя 2. Самолеты Разминка Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Бег с остановкой. Подскоки и прыжки с продвижением на двух ногах и на одной ноге. ОРУ без предмета. ОВД 1.И.п. - Самолеты, стоя на доске, одна нога вперед, руки в стороны, раскачиваясь, удерживать равновесие. 2. И.п. - кружение на доске переступанием вправо — влево, руки в стороны. 3. И.п. - вращение головы, туловища вправо — влево, удерживая равновесие. 4.И.п. - стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки в стороны. 5.И.п. - сидя на доске, вращение борда по кругу, тренируя вестибулярный аппарат (центрифуга). Дыхательная гимнастика «Ветер», «Самолет». П/и «Самолеты», «Попади в цель»..
Неделя 3. Моряки Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег змейкой, между бордами, с остановкой. ОРУ флажками. ОВД 1.И.п.- Волна, лежа на доске на животе, раскачиваясь вперед — назад. 2. И.п. - Кораблик, сидя на одном колене, руки в стороны, раскачиваться, удерживая равновесие. 3. И.п — повороты с движением рук к виску вправо — влево, меняя руки правая-левая. 4. И.п. - приседания с выставлением ноги на пятку, руку за голову. 5. И.п. - стоя на доске, выполнять хлопки под ногой и над головой, продвигаясь по поверхности доски. П/и «Удочка». Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Капитан».	Неделя 4. Степ — аэробика (на степенях) Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег с подскоками, врассыпную, по кругу. Ритмический танец «Делайте зарядку» с мячом. ОВД 1. И.п. - шаги вперед — назад на степ, присоединяя одну ногу к другой. 2. И.п. - боковые шаги на степ вправо — влево, присоединяя одну ногу к другой . 3. И.п. - приставные шаги с хлопками в ладоши, руки вверх — вниз. 4. И.п. - приставные шаги с согнутой ногой, встать в и.п. 5. И.п. - приставные шаги с махом ноги вперед, с движениями рук вперед — назад. П/и «Ловишки» Дыхательная гимнастика «Насос».

Март

Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

Неделя 1. Гимнасты Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках с захлестом назад. ОРУ с обручем. ОВД 1.И.п. - Планка, стойка на локтях, на ладонях, ноги выпрямлены и отведены назад, удерживая равновесие. 2. И.п. - выпады в стороны, перекаты из стороны в сторону, сгибая колени, руки в стороны. 3. И.п. - Шпагат, выполнить упражнение на перевернутой доске, руки в стороны. 4. И.п. - Ласточка, стойка на одной ноге, другую отвести назад, руки в стороны, удерживая равновесие. П/и «Прокати и догони» Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» Релаксация «Лотос».	Неделя 2. Палочка - выручалочка Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег с изменением направления. ОРУ с гимнастическими палками ОВД 1.И.п. - Палочка — выручалочка, поднять палку вперед, вверх, вперед — вниз. 2. И.п. - Вертушка, вращение палки вправо — влево, удерживая равновесие на доске. 3. И.п. - перекладывание палки из руки в руку вверх, удерживая равновесие. 4. И.п. - Лодочник, стоя на доске, выполнять восьмерку вправо — влево, раскачиваясь, отталкиваясь одной ногой. 5. И.п. - приседания, руки вверх над головой, опустить вниз. П/и «Мыльные пузыри». Дыхательная гимнастика «Ветер». Релаксация «Малыш».
Неделя 3. Волшебная веревочка Разминка Ходьба обычная, бег змейкой, боковой галоп. ОРУ с веревкой. ОВД 1.И.п. - руки вперед, вверх, вперед, вниз. 2. И.п. - Маятник, повороты в стороны, вправо — влево, раскачиваясь на доске. 3. И.п. - наклоны вниз к каждой ноге, положить веревку, затем поднять, раскачиваясь. 4. И.п. - перешагивать через веревку каждой ногой. 5. И.п. - приседания, руки с веревкой над головой, встать. П/и «Собери солнышко». Релаксация «Бабочка».	Неделя 4. Платочки Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, низким седом. Бег с заданиями, змейкой, по диагонали. ОРУ с платочками. ОВД 1.И.п. - перекладывание платочка из руки в руку с наклоном вправо — влево. 2. И.п. - повороты назад. 3. И.п. - приседания — спрятались, показались. 4. И.п. - наклоны вниз — постираем платочки, вправо — влево. П/и «Возьми платочек». Дыхательная гимнастика «Дует ветерок». Релаксация «Черепашка».

Апрель

Неделя 1. Цветочная поляна	Неделя 2. Космическое путешествие (полустферы)
Разминка Ходьба обычная, на пятках, прыжки на одной ноге с продвижением. Бег на носках, махая крылышками, с остановкой по сигналу. ОРУ Ладушки -ладошки (с хлопками). ОВД 1.И.п. - Бабочка, стоя на доске, кружение из стороны в сторону, махая крыльями. 2. И.п. - Божья коровка, широкая стойка, прямо вдоль доски, руки в стороны, машут крыльями, раскачиваясь. 3. И.п. - Ветерок, делать боковые приставные шаги с круговыми движениями рук. 4. И.п. - Птички летают, стоя на доске, выполнить прыжок ноги вместе — ноги врозь, удерживая равновесие, руки в стороны, машут крыльями.. 5. И.п. - Пчелки в улье, сидя на доске на корточках, покачиваясь, махать крылышками. П/и «Собери цветы на поляне, «Грибы, ягоды, цветы». Дыхательная гимнастика «Красный шар». Релаксация «Цветок».	Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления. ОРУ на полусферах. ОВД 1.И.п. - вращение головы вправо — влево и туловища с круговыми движениями рук. 2. И.п. - переступание на носках вправо — влево , руки в стороны, кружение. 3. И.п. - Дотянись до звезды, стоя на сфере на носках, вытянув руки вверх, удерживая равновесие. 4. И.п. - Лунная дорожка, ходьба по сферам, удерживая равновесие. 5. И.п. - Заводим моторы, повороты в стороны и разводим руки в стороны. П/и «Ракеты» Эстафета «Прокати мяч обручем». Дыхательная гимнастика «Инопланетяне». Релаксация «Звёзды».

Зад

ачи:

1. У
чить
правильно
держат
корпус во
время
упражнений
из
коленно-
кистев
положени
я
2. Ф
ормирова
ть и
укреплять
навык
правильно
й осанки
3. С
овершенс
твовать
качество
выполнен
ия
упражнений
в
равновеси
и
4. У
креплять
мышцы
тазового
дна и
брюшного

пресса

Неделя 3. Степ — аэробика (на степях) Разминка Ходьба , наступая на степы прямо, змейкой, на носках, прыжки на двух ногах через степы. Бег друг за другом, с остановкой. ОРУ на степях. ОВД 1.И.п. - перекаты с правой на левую ногу с пятки на носок. 2. И.п. - Хлопки — шаг на степ, хлопок, вперед шаг на пол, делать шаги назад на степ,хлопол и т.д. Другой ногой. 3. И.п. -боковые приставные шаги с махом ноги накрест, спуститься на пол, так же с другой ногой. 4. И.п. -Выпад, на правую ногу, руки в стороны, встать на степ, поднять левую ногу вперед — хоп — шаг назад на пол, выпад на левую ногу и т.д. 5. И.п. - Боковые махи — встать на степ ногой, другой сделать мах в сторону, руки в стороны, опуститься на пол, руки на пояс и т.д. П/и «Ручеек». Дыхательная гимнастика «Насос». Пальчиковая гимнастика «Домик», «Колокольчики»	Неделя 4. На машине Разминка Ходьба обычная, на носках, пятках, по диагонали, в полуприседе. Бег с захлестыванием голени назад, враспынную. ОРУ с колечками. ОВД 1.И.п. - удерживание колечка на голове, сохраняя равновесие, раскачиваясь. 2. И.п. - Руль, повороты вправо — влево, раскачиваясь на доске. 3. И.п. - приседания, руки вытянуть вперед, би — би. 4. И.п. - нажимаем на педали, сидя на доске, на носке висит кольцо, сгибать — разгибать ноги и менять каждую ногу. П/и «Автомобили» Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей», «Поехали». Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Май Зад ачи: 1. Д ать представл ение о форме и физическ их свойствах Сибборде. 2. Р азучить правильну ю посадку на Сибборде. 3. О
--	---	--

знакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на Сибборде.

4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Неделя 1. Солнечные зайчики Разминка Ходьба на носках, пятках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Бег с заданиями, змейкой. ОРУ с массажными мячами. ОВД 1. И.п. - стоя на полу, прокатывание мяча по доске, усложнение -прокати два мяча. 2. И. п. - катание мяча по ладошкам 3. И. п. - перекалывание мяча из руки в руку с наклоном вправо — влево. 4. И. п. - перекалывание мяча впереди — сзади в разные стороны, качаясь на доске, удерживая равновесие. 5. И.п. - подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой, качаясь на доске. 6. И.п. - отбивание мяча о пол и ловля после отскока. П/и «Догони мяч», «Попади в цель». Самомассаж «Ежики» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация» .	Неделя 2. Солнышко лучистое Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с лентами. ОВД 1. И.п. - рывки руками, поочередно поднять, опустить ленты. 2. И.п. - повороты вправо - влево 3. И.п. - Постираем ленточки, наклоны вниз 4. И.п. - приседание, вытянуть ленты вперед, встать в и.п. 5. И.п. - поднять ногу, соединить ленты под ногой, удерживать равновесие на доске. П/и «Собери солнышко». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно». Релаксация «Солнышко».
Неделя 3. Озорной обруч Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ обручами.	Неделя 4. Силачи Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с гантелями.

ОВД 1.И.п. - Маятник, повороты вправо — влево, удерживать равновесие. 2 .И. п. - Рули, поехали на машине, повороты вправо — влево. 3. И.п. - перешагивание через обруч, поднимая над головой, качаясь. 4. И.п. - вращение обруча на руке правой и левой рукой, качаясь на доске. П/и «Кто дальше прыгнет?», « Прокати — не урони».. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрёй». Релаксация «Вибрация».	ОВД 1. И.п. - шаги приставные в стороны с движением рук в стороны, опустить. 2. И.п. - правая нога вперед по доске, рывки руками, меняя руки, раскачиваясь на доске. 3. И.п. - Маятник, повороты в стороны вправо — влево. 4. И.п. -узкая стойка, руки в стороны, поднять колено, соединить руки с гантелями под ногой. П/и «Паровозик», «Докати мячик». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Вибрация».
--	--

Прошито, пронумеровано 35 тридцать пять листов
заведующий МБДОУ «Детский сад № 70»
Е.В. Мерзлова /

Е.В. Мерзлова /

