

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Московской области  
Управление делами Президента Российской Федерации  
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»

|                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация, сотрудник                                                                                                                                                                    | Доверенность: рег. номер, период действия и статус | Сертификат: серийный номер, период действия                                                 |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОГИМНАЗИЯ «СНЕГИРИ» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ<br>Николаева Татьяна Николаевна<br>Директор | Не требуется для подписания                        | 3ED03CB0849B580BC1EC58386<br>E38B136<br>с 21.01.2026 14:20 по<br>16.04.2027 14:20 GMT+03:00 |

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «27» августа  
2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФГБОУ  
«Прогимназия «Снегири»  
Николаева Т.Н.

Приказ №107В от «28»  
августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Сибборд-фитнес»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 5-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор: Опарина Елена Николаевна  
Инструктор по ФИЗО

г.о. Истра с. Рождествено, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |                                                                                  |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1.</b> | <b>Целевой раздел</b>                                                            |    |
| 1.1       | Пояснительная записка                                                            | 3  |
| 1.2       | Цели и задачи реализации Программы                                               | 4  |
| 1.3       | Принципы и подходы к формированию Программы                                      | 5  |
| 1.4       | Формы и режим занятий                                                            | 6  |
| 1.5       | Возрастные особенности детей 5–7, 7-11 лет                                       | 8  |
| 1.6       | Планируемые результаты освоения Программы                                        | 9  |
| 1.7       | Формы подведения итогов реализации Программы                                     | 10 |
| <b>2.</b> | <b>Содержательный раздел</b>                                                     |    |
| 2.1       | Общие положения                                                                  | 11 |
| 2.2       | Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы | 12 |
| 2.3       | Взаимодействие с родителями                                                      | 15 |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел</b>                                                    |    |
| 3.1       | Учебно-тематическое планирование                                                 | 17 |
| 3.2       | Материально-техническое обеспечение Программы                                    | 19 |
| 3.3       | Перспективно-календарный план (первый год обучения)                              | 22 |
| 3.4       | Учебно-методическое обеспечение программы                                        | 23 |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования спортивной секции «Сиббورد - фитнес» (далее - Программа) опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотнесены цели программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 №304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Устав ФГБОУ «Прогимназия «Снегири» и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

### **Актуальность программы**

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

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в образовательных учреждениях.

Проведение работы направленно на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками и младшими школьниками, рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра, пластмассовые конструкции, массажные приспособления, сибирские борды) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по физическому развитию.

## **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

### **Цель:**

Укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей, оздоровление различных функций и систем организма.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать двигательные качества;
3. Формировать навык правильной осанки;
4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

#### **Образовательные:**

1. Формировать знания о здоровом образе жизни;
2. Обогащать двигательный опыт;
3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
2. Способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
3. Расширять кругозор в области физической культуры;
4. Развивать потребность к занятиям физическими упражнениями.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы**

При формировании Программы использованы следующие принципы и подходы:

1) Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2) Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3) Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4) Наглядность. Это показ тренером определенных упражнений и использование различных плакатов и спортивного инвентаря.

5) Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6) Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

7) Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

### **1.4 Формы и режим занятий**

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.4283-26.

Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в образовательном учреждении и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- между занятиями в образовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно- тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 19.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой рабочий день недели
- наполняемость: 8 детей – оптимальная, 10-12 детей - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза в неделю;
- продолжительность одного занятия 40 минут;
- группы могут быть одновозрастные или разновозрастные. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

**Структура занятия** по сибирскому борду - соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

**1. Подготовительная часть:**

Задачи:

- Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

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

- Ритмичные движения
- Музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

## *2. Основная часть:*

### Задачи:

- Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о сибирском борде и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений на сибирском борде.
- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям на сибирском борде
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

### Средства:

- Базовые упражнения по сибирскому борду(шаги, раскачивание на доске, исходные положения).
- Комплексы упражнений
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

## *3. Заключительная:*

### Задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

### Средства:

- Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

## **1.5. Возрастные особенности детей 5 – 7 лет**

Возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за

год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка 6 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка шести-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка шести-семи лет в среднем — 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

### **Возрастные особенности младших школьников (7– 11 лет)**

Начало младшего школьного возраста определяется поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

#### **Физическое развитие.**

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам).

В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

*К концу учебного года дети 5-11 лет должны знать:*

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

*Уметь:*

- выполнять правила техники безопасности на занятиях сибирский борд;
- выполнять комплексы упражнений программы по сибирскому борду, первого года обучения;
- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений.

### **1.6. Формы подведения итогов реализации Программы**

Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников, членов клуба и анкетирование родителей. Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе тренировок (занятий).

Критерии оценки умений и навыков детей 6-11 лет:

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

### **Ожидаемый результат:**

1. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
2. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Общие положения**

Содержание программы определяется в соответствии с ее направленностью, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности. Направленность программы:

- физкультурно-спортивная.

Программы физкультурно-спортивной направленности ориентированы на воспитание и привитие навыков физической культуры воспитанников и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь

успеха, ярко проявить себя на спортивных мероприятиях.

Работа с детьми предполагает решение следующих задач:

- создание условий для развития физической активности воспитанников с соблюдением гигиенических норм и правил;
- развитие координации, мозжечковой стимуляции и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- организация межличностного взаимодействия дошкольников на принципах успеха;
- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;
- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

Целесообразность работы физкультурно-спортивной направленности продиктована снижением двигательной активности дошкольников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии. Реализация программ способствует формированию у детей мотивации в организации здорового образа жизни.

Программа «Сибирский борд» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- упражнения на сибирском борде;
- игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).

Сибирский борд активно используется в коррекции задач, развитии восприятия. Он является многофункциональным интерактивным оборудованием:

- развивает вестибулярный аппарат, понимание положения своего тела в пространстве,
- улучшает координацию, концентрацию и внимание,
- помогает настроить моторное планирование.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий).

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

## **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с**

### **направленностью Программы**

Программа «Сибирский борд» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются в едином темпе и ритме.

#### ***Направленность упражнений на сибирском борде:***

- Баланс и равновесие
- Ощущение тела в пространстве
- Координация движений
- Развитие вестибулярного аппарата
- Прокачка глубинных структур мозга
- Развитие межполушарного взаимодействия
- Развитие слухового внимания

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр,

общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-10 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные игры или творческие задания, движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

#### Учебно–тематический план

| № | Мероприятие                                                  | Пояснение                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Подготовка материально-технической базы (приобретение бордов | Размер борда рассчитан на рост и вес ребенка. Изделие изготовлено из натурального и полностью безопасного материала – сибирского березового шпона – из экологически чистого района Сибири Алтай, покрытие |

|   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | для детей и руководителя кружка)                                                                      | лаком на водной основе. Закругленные торцы отшлифованы – защита от сколов. Занятия проводятся в спортивном зале детского сада.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 | Разработка комплекса подготовительных упражнений.                                                     | В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. |
|   | Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для детей, наглядность)                   | Конспекты бесед по темам:<br>«Для чего нам равновесие?»;<br>«Подготовка к занятиям на сибирском борде».<br>Подбор литературы, подготовка карточек «Сибирский бордмемо», «Качаемся – считаем»                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 | Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями (законными представителями). | -Конспекты бесед по темам:<br>«Сибирский борд – особенности и польза»; «Значение занятий на сибирском борде в оздоровлении ребенка-дошкольника».<br>-Изготовление информационных буклетов по теме «Что дает использование балансборда?»<br>-Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.                                                                                                                                                                     |
|   |                                                                                                       | Консультации:<br>«Когда нужен борд?»<br>«Нарушение интеграции вестибулярной и проприоцептивной систем»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Разработка комплексов занятий | <p>1 комплекс рассчитан на 1 месяц (всего 8 занятий в месяц, из них: 2 занятия - разучивание упражнений на борде; 4 занятия - повторение разученного; 2 занятия – закрепление разученного с различными комбинациями).</p> <p>Структура организации занятия:</p> <p>1 часть – общеразвивающие упражнения с бордом и без борда (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий);</p> <p>2 часть – основная. Упражнения на балансборде в различных положениях;</p> <p>3 часть – игровой стретчинг и упражнения на релаксацию. Используется фронтальный метод организации.</p> <p>Занятия на балансборде проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня в спортивном зале детского сада.</p> |
| 5 | Разработка учебного плана     | <p>Количество занятий:</p> <p>в неделю – 2, в месяц – 8, в год – 66</p> <p>Количество часов: в день - 40 мин</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 2.3. Взаимодействие с родителями

В основу совместной деятельности семьи и образовательного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания и обучения ребенка;
- открытость ОУ для родителей (законных представителей);
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями (законными представителями):

- ознакомление родителей с результатами работы по программе на общих родительских собраниях (конференциях, мероприятиях), проводимых внутри ОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ОУ по программе;
- участие в культурно-массовых мероприятиях ОУ.

## Перспективный план взаимодействия с родителями

| Периодичность                          | Формы работы с родителями (законными представителями)                | Содержание                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В течение года (по мере необходимости) | Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей). | Знакомство родителей (законных представителей) с Сибирским бордом:<br>«Сибирский борд – особенности и польза»<br>«Значение занятий на сибирском борде в оздоровлении ребенка дошкольника».                                           |
| Ежемесячно                             | Наглядная информация: информационные папки                           | «Сибирский борд – особенности и польза», «Физкультура — это здорово!», «Значение занятий на сибирском борде в оздоровлении ребенка дошкольника», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Развитие двигательной активности дошкольников» |
|                                        | буклеты                                                              | «Сибирский борд», «Качаемся – развиваемся», «Игры с использованием Сибирского борда»                                                                                                                                                 |
| Ноябрь, апрель                         | Мастер-класс                                                         | Совместные детско-родительские занятия                                                                                                                                                                                               |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-тематическое планирование

| Наименование образовательной программы | Возрастная группа                 | Сроки освоения программы       | Количество минут в неделю | Количество в неделю/месяц/год | Количество недель/месяцев |
|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Сибирский борд                         | Старшая и подготовительная группа | с 01.09 по 31.05 учебного года | 40                        | 2/8/66                        | 36/9                      |
|                                        | младшие школьники                 | с 01.09 по 31.05 учебного года | 40                        | 2/8/66                        | 36/9                      |

#### Содержание работы

| Раздел | Цели | Содержание |
|--------|------|------------|
|--------|------|------------|

|                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Сибирский<br>борд-<br>гимнастика | Выполнение<br>упражнений и<br>комплексов<br>общеразвивающей<br>направленности,<br>которые служат базой<br>для овладения<br>ребенком основных<br>видов движений. | <p><i>1.1. Строевые упражнения.</i><br/>Построение в шеренгу, колонну, круг.<br/>Перестроение в рассыпную, в шеренги<br/>и колонны.</p> <p><i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i><br/>Стоя, сидя на доске без предметов,<br/>с предметами.</p> <p><i>1.3. Упражнения в равновесии.</i><br/>Равновесие в стойке, сидя на доске.</p> <p><i>1.4. Акробатические упражнения.</i></p> <p><i>1.5. Упражнения направленные на<br/>развитие гибкости.</i><br/>Статические и динамические<br/>упражнения на растягивание.</p> <p><i>1.6. Базовые упражнения</i><br/>Основные исходные положения: стоя<br/>и сидя на доске, лежа спиной на доске,<br/>лежа животом на доске.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i><br/>«Часики», «Ку- ку», «Песня о разных<br/>языках», «Упражнения с платочками,<br/>«переправа»</p> |
| 2.Сибирский<br>борд –<br>ритмика.  | Выполнение<br>упражнений, которые<br>являются основой для<br>развития чувства ритма,<br>базовые шаги.                                                           | <p><i>2.1. Специальные упражнения для<br/>согласования движений с музыкой.</i><br/>Хлопки, притопы, счет, выполнение<br/>игровых заданий на определение<br/>ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2 Раскачивающие движения.</i><br/>С мячом в руках, сидя на доске.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.Сибирский<br>борд<br>атлетика.   | Выполнение<br>упражнений<br>направленных на<br>развитие силовых<br>способностей и<br>укрепление различных<br>мышечных групп.                                    | <p><i>3.1. Упражнения направленные на<br/>развитие силы.</i><br/>Упражнения для мышц спины,<br/>брюшного пресса, ног, рук и грудных<br/>мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на<br/>развитие гибкости.</i><br/>Статические и динамические<br/>упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на<br/>развитие выносливости.</i><br/>Разнообразные виды прыжков</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Сибирский<br>борд<br>коррекция. | Выполнение<br>упражнений на<br>формирование<br>правильной осанки,<br>профилактику<br>плоскостопия,<br>укрепление пальцев<br>рук, дыхательные<br>упражнения,<br>расслабление. | 4.1. <i>Упражнения на формирование<br/>правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ ,<br>комплексы на укрепление различных<br>мышечных групп в различных<br>исходных положениях.<br>4.2. <i>Упражнения для профилактики<br/>плоскостопия.</i>                                                                                                      |
| 5 Сибирский<br>борд игра.         | Выполнение<br>творческих и игровых<br>заданий, музыкально –<br>подвижные игры,<br>эстафеты и сюжетные<br>занятия.                                                            | 5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i><br>Танец «Загадка», «Танец по кругу».<br>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i><br>«Мышеловка», «Совушка», «Сбей<br>кегли», «Кто не спрятался»,<br>«Автомобили».<br>5.3. <i>Эстафеты.</i><br>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i><br>5.5. <i>Комплексы упражнений.</i> «Бег<br>по кругу», «Светофор». |

### 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

| <b>Перечень оборудования и пособий</b>        | <b>Кол- во шт.</b> |
|-----------------------------------------------|--------------------|
| Балансир «Сибирский борд» 3-9 лет (94*30 см), | 9 шт               |
| Балансир Сибирский Борд 5-99 лет (120*30 см)  | 1 шт               |
| Гимнастические скамейки высота 25 см.         | 2 шт.              |
| Гимнастические скамейки высота 30 см          | 1 шт.              |
| Конусы (ориентиры)                            | 8 шт.              |
| Палка гимнастическая дл.70см                  | 26 шт.             |
| Палка гимнастическая дл.1500см                | 5шт                |
| Мяч малый цветной                             | 25 шт.             |
| Мяч d 10 см                                   | 10 шт.             |
| Корзина для мячей                             | 2 шт.              |
| Кегли                                         | 15 шт.             |
| Обручи малые                                  | 10 шт.             |
| Обручи большие                                | 20 шт.             |

### 3.3 Перспективно-календарный план (первый год обучения)

| Месяц    | Виды занятий                 | Цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | № комплекса |
|----------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Сентябрь | Диагностическое 1-2 неделя   | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств таким как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов                                                                                                                                                           | №1          |
|          | Вводное 3-4 неделя           | 1. Познакомить детей с термином «Сибирский борд». Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере.<br>2. Вызвать желание заниматься на бордах посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса упражнений на борде инструктором по физической культуре.<br>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. | №2          |
| Октябрь  | Обучающее 1 неделя           | 1. Учить правильному выполнению упражнений на борде<br>1. Разучивать аэробные шаги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | №3          |
|          | Комбинированное 2,3,4 недели | 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к борду.<br>3. Развивать мышечную силу ног.<br>4. Разучить комплекс №3 на бордах                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
| Ноябрь   | Обучающее 1 неделя           | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | №4          |
|          | Комбинированное 2,3,4 неделя | 1. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой.<br>2. Разучивать новые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |

|         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|         |                                  | <p>3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>5.Развивать уверенность в себе.</p> <p>6.Разучить комплекс № 4 на бордах</p>                                                                   |    |
| Декабрь | Обучающее<br>1 неделя            | <p>1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2.Развивать умение работать в общем темпес предметами - мелкими мячами.</p>                                                                                              | №5 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 недели  | <p>1.Разучивать шаг с подъемом на борд и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>2.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>3.Развивать умения твердо стоять на борде.</p> <p>4.Разучить комплекс №5 на бордах.</p>  |    |
|         | Обучающее<br>1 неделя            | <p>1.Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений.</p>                                                                                                                                 | №6 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя  | <p>1.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>2.Развитие правильной осанки.</p> <p>3.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>4.Разучить комплекс № 6 на бордах</p>                                               |    |
| Февраль | Обучающее<br>1 неделя            | <p>1.Продолжать закреплять движение на борде.</p> <p>2.Учить реагировать на визуальные контакты</p>                                                                                                                                              | №7 |
|         | Комбинированное<br>2,3,4 неделя  | <p>1.Совершенствовать точность движений</p> <p>2.Развивать быстроту.</p> <p>3.Развивать умение работать в общем темпе с предметами – с ленточками.</p> <p>4.Разучить комплекс № 7 на бордах</p>                                                  |    |
| Март    | Обучающее<br>1 неделя            | <p>1.Поддерживать интерес заниматься сиббордами.</p>                                                                                                                                                                                             | №8 |
|         | Комбинированное<br>2-3, 4 неделя | <p>1.Совершенствовать разученные движения.</p> <p>2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>3.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5.Разучить комплекс № 8 на бордах</p> |    |
| Апрель  | Обучающее<br>1 неделя            | <p>1.Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>2.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p>                                                                            | №9 |
|         | 2,3,4 неделя                     | <p>4.Развивать умение действовать в общем темпе</p>                                                                                                                                                                                              |    |

|     |                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     |                            | 5.Поддерживать интерес заниматься сиббордами.                                                                                                                                                                                                               |    |
| Май | Комбинированное 1-2 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов. | №9 |
|     | Диагностическое 3-4неделя  |                                                                                                                                                                                                                                                             | №1 |

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение Программы

- 1.Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011. 160 с.
- 2.Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
- 3.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. 112 с.
- 4.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
- 5.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт», «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014.

## **Комплексы общеразвивающих упражнений**

### **Комплекс с мячом**

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### **Комплекс с малым мячом**

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз)
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз)
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

### **Комплекс упражнений с палкой**

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

### **Комплекс без предметов**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п.

То же, но влево (3-4 раза).

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

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

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

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

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

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

#### **Комплекс с кубиками**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)

2. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой

#### **Комплекс (с флажками)**

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет педагога 1—8 (3 раза)

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

##### **Игра «переправа»**

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

##### **Игра «бомбочка»**

Повтори позу на карточке, дети становятся в круг на бордах и раскачиваются, передают друг другу бомбочку у кого она взорвалась тот берет карточку и показывает позу.

**Игра «Водители»** (Дети, раскачиваясь на бордах, крутят баранку (поп-тубы, соединенные в кольцо). Затем просовывают в кольцо из поп-туб обе руки, соединяют в замок руки и перекатывают кольцо от плеча и до плеча)

Мы едем, едем, едем  
В далекие края!  
Хорошие соседи,  
Счастливые друзья!

**Игра «Радужные камешки»** (Дети, раскачиваясь на бордах, перекладывают из руки в руку радужные камешки.)

На свете много есть чудес,  
Но обойди весь свет  
Такого чуда, как у нас,  
На целом свете нет!  
Радужные камешки,  
Радужные камешки  
В руки мы берем.

И любимым камешкам  
И любимым камешкам Песенку поем.

**Игра «Массажные комочки»** (Дети, балансируя на бордах, катают вперед-назад и по кругу массажные мячи.)

Я в руках его катаю.  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу.  
Вправо—влево, как хочу.

**Игра «По колючей по дорожке»** (Дети стоят на массажных ковриках, положенных на борды и, раскачиваясь, катают между руками грецкий орех.)

Ходит ежик без дорожек  
По лесу, по лесу.  
И колючками своими.  
Колется да колется.

А я ежику – ежу, Ту тропинку покажу,  
Где катают мышки маленькие шишки.

**Игра «Газетный ком»** (Дети раскачиваются на бордах, расположенных по кругу. Один ребенок с газетным комом в руках. Выполняют движения по тексту. На слова: раз, два, три, четыре, пять передают ком по кругу. У кого ком оказался в руках на слово «танцевать», сходит с борда и под аплодисменты детей танцует.) Газетный ком мы все катаем До пяти мы все считаем Раз, два, три, четыре, пять! Тебе танец танцевать!

**Игра «Ловкие пальчики»** (Дети, раскачиваясь на бордах, рвут газету на узкие полоски) Игра «Будь внимателен» (Дети, раскачиваясь на бордах выполняют команды: «сугроб», «сосулька», «снежинка», «елка» и т. д.)

**Игра «Змейка»** (Дети раскачиваются на бордах. Выполняя движения по тексту с мишурой)  
Мишуру возьму я в руку, И по борду проведу.

Словно змейку я рисую. И догнать ее хочу.  
Тут помчалась змейка. Влево-вправо, влево-вправо.  
Так и гонится за мной. И теперь другой рукой  
Влево-вправо, влево-вправо. Обвила тут змейка борд.  
Здравствуй, здравствуй Новый год!

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

Мы повесим шарики, А потом фонарики.  
А потом еще 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, поднимая 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 «Чайки»** (Дети лежат на животе на перевернутых бордах, выполняя движения пловца)

Над волнами чайки кружат. Поплывем за ними дружно

Поплывем мы все по морю, Подивимся на просторе!

**Игра «Ракета»** (Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту).

А сейчас мы с вами, дети, Полетаем на ракете!

Руки вверх! Держись, держись!

И ракета взмыла ввысь!

**Игра «Блины»** (Дети, балансируя на бордах, перебирают пальцами по краю блина из фетра с тактильной начинкой).

Мы давно блинов не ели, Мы блинчиков захотели!

Ой, блины, блины, блины! Вы, блиночки, мои!

**Игра «По волнам»** (Дети садятся на борд, как в лодочку, и держась рукой за край раскачиваясь плывут).

По морям, по волнам. Нынче здесь, завтра там!

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

**Игра «Мышата»** (Дети идут по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту).

Посмотрите-ка, ребята! В гости к нам пришли мышата.

Раз – мышонок – озорник Он по травке прыг да прыг.

Два – мышонок очень смирный. У него характер мирный.

Три мышонок любит спать. Он с подушкой шел гулять.

**Игра «В норку»** (Дети стоят на перевернутых бордах. На слова: Разбежались мыши вон, прячутся под борд).

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

Тут раздался страшный звон!

Разбежались мыши вон.

**Игра «Идет бычок качается»** (Ходьба по перевернутым бордам).

Идет бычок качается.

Вздыхает на ходу.  
Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!

**Игра «Перетащи мешочки»** (Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Перетаскивают ногами мешочки в корзину).

**Игра «Туннель»** (Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов).

**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.