

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом ГБДОУ детского сада
№ 2 компенсирующего вида Кировского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 29.09.2025 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГБДОУ детского сада № 2
компенсирующего вида Кировского
района Санкт-Петербурга

от 29.09.2025 г. № 2-ПУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КРЕПЫШИ»

Срок освоения: 8 месяцев

Возраст обучающихся: 5-7(8) лет

Разработчик:

Савчук Виктория Викторовна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	9
5.	Методические и оценочные материалы	12

Приложение 1. Карточка игр на сибирских бордах

Приложение 2. Карточки-схемы упражнений

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дошкольники 5-7(8) лет.

Актуальность программы.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Настоящая программа направлена на обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлечения к занятиям физической культуры через приобщение детей к нестандартному инновационному оборудованию. Одним из таких направлений является Сибирский борд – тренажёр-балансир. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. А значит, его можно использовать с детьми любого возраста. Под воздействием упражнений на сибирском борде, улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Отличительные особенности.

В ходе занятий используются не только специальные упражнения на сибирском борде, но и логоритмические упражнения на координационных барабанах, оптимальное сочетание которых, в ходе занятий, позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Программа адаптирована в том числе и для детей с тяжёлыми нарушениями речи.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, общий объём 30 часов.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;

- развивать физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.

Здоровьесберегающие:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

У обучающихся улучшатся коммуникативные навыки; они смогут действовать в рамках норм коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающие смогут следовать элементарным устным и наглядным инструкциям, выполнять действия по показу.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся овладеют определенными вербальными и невербальными средствами общения; будут учиться слушать и понимать речь и действия других.

Познавательные УУД

Обучающиеся смогут ориентироваться в схеме собственного тела и в окружающем пространстве.

Предметные результаты

Обучающиеся будут соблюдать правила безопасного поведения во время занятий фитнесом на сибирских бордах и координационных барабанах; смогут работать в команде; улучшат свои двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия).

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие дошкольники в возрасте 5-7 при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: группы формируются с учётом возраста обучающихся (старшая группа (5-6 лет), подготовительная группа (6-7(8)) лет).

Особенности организации образовательного процесса:

- при изучении теоретического материала используются наглядные пособия;

- наряду с новым материалом обязательно включаются упражнения и игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.
- на занятиях применяются: общая физическая подготовка (далее ОФП), которая предусматривает всестороннее развитие физических качеств и специальная физическая подготовка (далее СФП) – для развития качеств и функциональных возможностей, специфических для фитнеса на балансирах (выполнение сложных приемов владения сибирским бордом, улучшить маневренность и подвижность детей). Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения.
- в практической части занятия предусматриваются восстановительные и релаксационные мероприятия или упражнения для отдыха детей.
- при обучении используется игровой метод обучения, так как он позволяет в доступной для детей форме более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Также используются: повторный метод, метод музыкальной интерпретации, метод блоков и усложнения упражнения.
- основными средствами на занятиях являются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и формирования двигательных действий на баланс-бордах.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий:

- беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала;
- практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся;
- игра.

Форма организации деятельности: фронтальная.

Материально-техническое оснащение:

- помещение, отвечающее санитарным требованиям;
- сибирские борды;
- мешочки;
- мячи разного диаметра;
- теннисные мячи;
- гимнастические маты;
- обручи;
- гимнастическая лента;
- бубен, колокольчик;
- тематические пособия;
- координационные барабаны.
- музыкальное сопровождение.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1 – Учебный план

Раздел 1. Теоретическая подготовка					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
Итого по разделу:		1	0,5	0,5	
Раздел 2. Физическая подготовка					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.2.	Развитие быстроты	2	0,5	1,5	
2.3.	Развитие силы	2	0,5	1,5	
2.4.	Развитие выносливости	3	0,5	2,5	
2.5.	Развитие гибкости	3	0,5	2,5	
Итого по разделу:		12	2,5	9,5	
Раздел 3. Техническая подготовка					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
3.1	Групповые упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
3.2	Взаимодействие в парах	3	0,5	2,5	
3.3	Манипуляция с предметами	2	0,25	1,75	
3.4	Подвижные игры	2	0,5	1,5	
Итого по разделу:		10	1,75	8,25	
Раздел 4. Фитнес подготовка					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
4.1	Основы фитнеса	3	1,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Фитнес под музыку	3	0,5	2,5	
Итого по разделу:		6	1,75	4,25	
Раздел 5. Контрольные упражнения					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
5.1	Контрольные упражнения	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
Итого по разделу:		1	0,25	0,75	
Итого по программе:		30	6,75	23,25	

* Результаты контроля (педагогического наблюдения) вносятся в диагностическую карту освоения дополнительной общеразвивающей программы (Таблица 5)

3. КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Таблица 2 – Календарный учебный график
реализации программы на 2025-2026 уч.год*

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	20 октября	31 мая	30	30	30	1 раз в неделю по 1 часу*

**1 академический час – 25 минут, для обучающихся 5-6 лет (старшая группа)*

1 академический час – 30 минут, для обучающихся 6-7(8) лет (подготовительная группа)

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- формировать двигательные умения и навыки посредством сибирского борда;
- развивать физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила;
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия.

Здоровьесберегающие:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, содействовать их гармоничному развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Содержание:

Раздел 1: Теоретическая подготовка (1 час)

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности.

Теория. Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности.

Практика. Знакомство с планируемой деятельностью.

Раздел 2: Физическая подготовка (12 часов)

Тема 2.1. Развитие координационных способностей (2 часа)

Теория. Для чего человеку нужна координация?

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

Тема 2.2. Развитие быстроты (2 часа)

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

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

Тема 2.3. Развитие силы (2 часа)

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

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением: упражнения с партнером; упражнения, отягощенные массой собственного тела

Тема 2.4. Развитие выносливости (3 часа)

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

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

Тема 2.5. Развитие гибкости (3 часа)

Теория. Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

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

Раздел 3: Техническая подготовка (10 часов)

Тема 3.1. Групповые упражнения (3 часа)

Теория. Как можно выполнять упражнения в группе?

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

Тема 3.2. Взаимодействие в парах (3 часа)

Теория. Как можно выполнять упражнения вдвоём?

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

Тема 3.3. Манипуляция с предметами (2 часа)

Теория. Какие предметы можно использовать для выполнения физических упражнений?

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

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 3.4. Подвижные игры (2 часа)

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

Практика. Подвижные игры для закрепления умений и навыков с использованием сибирского борда и спортивного инвентаря.

Раздел 4: Фитнес подготовка (6 часов)

Тема 4.1. Основы фитнеса (3 часа)

Теория. Что такое фитнес? Основные понятия.

Практика. Выполнение упражнений в различных позах на сибирском борде, упражнения разной интенсивности, упражнения, направленные на различные группы мышц, статодинамические упражнения, динамические упражнения.

Тема 4.2. Фитнес под музыку (3 часа)

Теория. Знакомство с музыкальным репертуаром, правила выполнения упражнений во время звучания музыки.

Практика. Динамические упражнения на сибирском борде под счет, под энергичную музыку, направленные на развитие чувства ритма, на формирование ритмичных двигательных умений.

Раздел 5: Контрольные упражнения (1 час)

Теория. Правила выполнения контрольных упражнений.

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

Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся улучшатся коммуникативные навыки; они смогут действовать в рамках норм коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающиеся смогут следовать элементарным устным и наглядным инструкциям, выполнять действия по показу.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся овладеют определенными вербальными и невербальными средствами общения; будут учиться слушать и понимать речь и действия других.

Познавательные УУД

Обучающиеся смогут ориентироваться в схеме собственного тела и в окружающем пространстве.

Предметные результаты

Обучающиеся будут соблюдать правила безопасного поведения во время занятий фитнесом на сибирских бордах и координационных барабанах; смогут работать в команде; улучшат свои двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия).

Календарно-тематический план

Таблица 3- Календарно-тематический план
реализации программы на 2025-2026 уч.год

Сроки		Тема
Месяц	Неделя	
октябрь	3-я	Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности.
	4-я	Развитие координационных способностей
ноябрь	2-я	Развитие быстроты
	3-я	
	4-я	
декабрь	5-я	Развитие силы
	1-я	
	2-я	
	3-я	
январь	4-я	Развитие выносливости
	2-я	
	3-я	
	4-я	
	5-я	Развитие гибкости
	2-я	
	3-я	
	4-я	
		Групповые упражнения

февраль	2-я	Взаимодействие в парах
	3-я	
	4-я	
	5-я	
март	2-я	Манипуляция с предметами
	3-я	
	4-я	
	5-я	
апрель	1-я	Подвижные игры
	2-я	Основы фитнеса
	3-я	
	4-я	
май	2-я	Фитнес под музыку
	3-я	
	4-я	
	5-я	Контрольные упражнения

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Таблица 4 – Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Знакомство с планируемой деятельностью. Техника безопасности.	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала.	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.	Иллюстрации, видео.	Музыкальный центр Сибирские борды	Рефлексия
Развитие координационных способностей	Беседа. Практическое выполнение заданий. Игра.	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Сибирские борды Координационные барабаны	Рефлексия
Развитие быстроты	Беседа. Практическое выполнение заданий. Игра.	Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Сибирские борды	Рефлексия
Развитие силы	Беседа. Практическое выполнение заданий.	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков,	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Гимнастические мат Сибирские борды	Рефлексия

	Игра.	демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.		Гантели	
Развитие выносливости	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Гимнастические мат Сибирские борды Координационные барабаны	Рефлексия
Развитие гибкости	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Сибирские борды	Рефлексия
Групповые упражнения	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Мат гимнастический Набивные мешочки Сибирские борды	Рефлексия

	постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	экспериментирования с инвентарем.			
Взаимодействие в парах	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Обручи гимнастические Мат гимнастический Балансир. Теннисные мячи.	Рефлексия
Манипуляция с предметами	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Гимнастические мат Обручи Кольца разного диаметра	Рефлексия
Подвижные игры	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным	Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Обручи Мат гимнастический Балансир. Теннисные мячи.	Рефлексия

	консультированием обучающихся. Игра				
Основы фитнеса	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования с инвентарем.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Гимнастические маты Сибирские борды Координационные барабаны	Рефлексия
Фитнес под музыку	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Словесные – беседы, мини-диалоги, рифмовки, загадки-описания, команды-побуждения к действию. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Сибирские борды Координационные барабаны	Рефлексия
Контрольные упражнения	Беседа с использованием иллюстративно-демонстрационного материала. Практическая работа с постоянным индивидуальным консультированием обучающихся. Игра	Наглядные – показ, рассматривание фото, рисунков, демонстрационных материалов, иллюстраций. Практические – выполнение заданий, упражнений	Иллюстрации, фото, видео	Музыкальный центр Сибирские борды	Рефлексия

Оценочные материалы

Для отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы используется метод педагогического наблюдения. Результаты диагностики вносятся в диагностическую карту освоения дополнительной общеразвивающей программы (таблица 5) на этапе её завершения, согласно показателям оценки, приведённым в таблице 6.

Таблица 5 – Диагностическая карта освоения дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	ФИ обучающегося	Уровень освоения программы
1		
2		
3		
...		

Таблица 6 – Уровни и показатели освоения программы

Уровни	Показатели оценки
Низкий	Ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений
Средний	Ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.
Высокий	Ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: ГномиД, 2003.
4. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: «ТЦ Сфера», 2010.
6. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3–7 лет. – СПб: Детство-Пресс, 2008.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2001.
9. Сайкина Е.Е. Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003
10. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
11. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения. – М.: Школьная пресса, 2008.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2020
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. М.: ТЦ Сфера, 2020
14. Увлекательные занятия с балансиrom Сибирский Борд для детей 3-7 лет: цикл конспектов идеальный помощник для родителей и педагогов.
15. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб: Детство-пресс, 2005.
16. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2003.

Картотека игр на сибирских бордах

«Один борд – много вариантов»

Положив вертикально друг за другом и пройдя как канатоходец, ребёнок развивает баланс и равновесие.

Встав на борд широко расставив ноги, можно переправляться не самому, а передавать другу мячики с одной стороны на другую, развивая координацию при этом работая в команде.

Положив борды горизонтально, на расстоянии друг от друга, перешагивать и одновременно развивать силу мышц ног и чувство уверенности!

«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, усатый кот
В шляпе папиной живет!

«Покатаем апельсин»

Дети стоят по одному с каждой стороны борда и одновременно с двух сторон катят друг другу апельсин-мяч).

«Не урони»

Дети балансируют с мешочками на головах, держа руки в стороны.

«Высоко-низко»

Дети, балансируя, поднимают мешочек правой рукой над головой, переключаются в левую и опускают вниз).

«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!

«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!

«В норку»

Дети стоят на перевернутых бордах. На слова: Разбежались мыши вон, прячутся под борд – разбегаются.

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз, два, три, четыре.
Мыши дернули за гири.
Тут раздался страшный звон!
Разбежались мыши вон.

«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.

«Туннель»

Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов.

«Массажные комочки»

Дети, балансируя на бордах, катают впередназад и по кругу массажные мячи.
Я в руках его катаю.
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу.
Вправо—влево, как хочу.

«Водители»

Дети, раскачиваясь на бордах, крутят баранку (поп-тубы, соединенные в кольцо). Затем просовывают в кольцо из поп-туб обе руки, соединяют в замок руки и перекачивают кольцо от плеча и до плеча) Мы едем, едем, едем В далекие края! Хорошие соседи, Счастливые друзья!

«Будь внимателен»

Дети, раскачиваясь на бордах выполняют команды: «сугроб», «сосулька», «снежинка», «елка» и т. д.

«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)

«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!

«Пингвины на льдине»

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Сибирский борд -«льдины» в произвольном порядке расставлены 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.

«Ёжик»

Дети, раскачиваясь на Сиббордах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Ёжик топал по дорожке.
И грибочки нёс в лукошке. (Руки вверх, в стороны, вниз)
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно пальцы загибать. (Сжимать – разжимать пальцы в кулак).

Вариант: усложнение с кеглями - ставить их по сторонам Сибборда.

Карточки-схемы упражнений

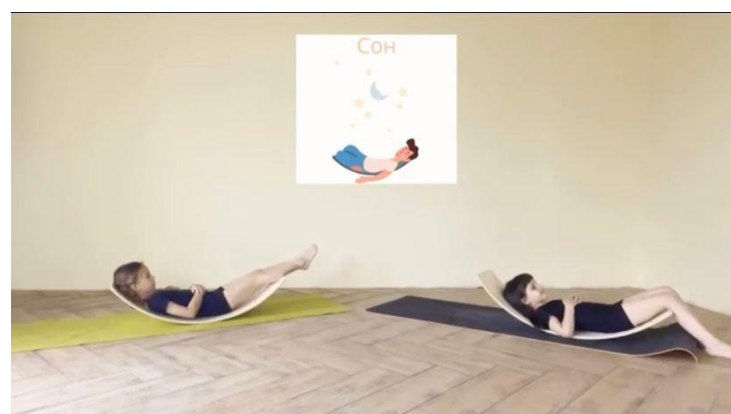
«Воздушный шар»



«Крабик»



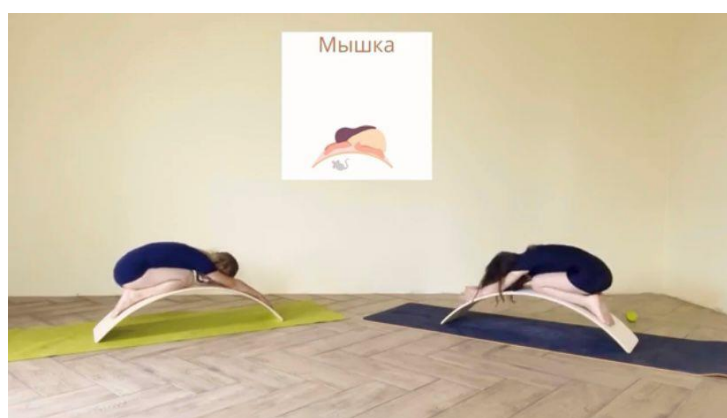
«Сон»



«Прыг-скок»



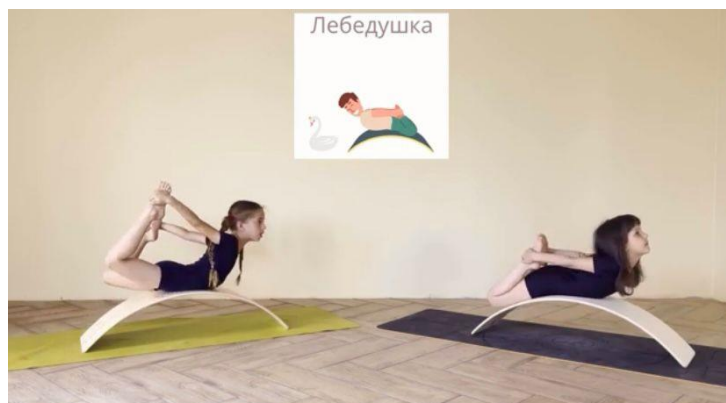
«Мышка»



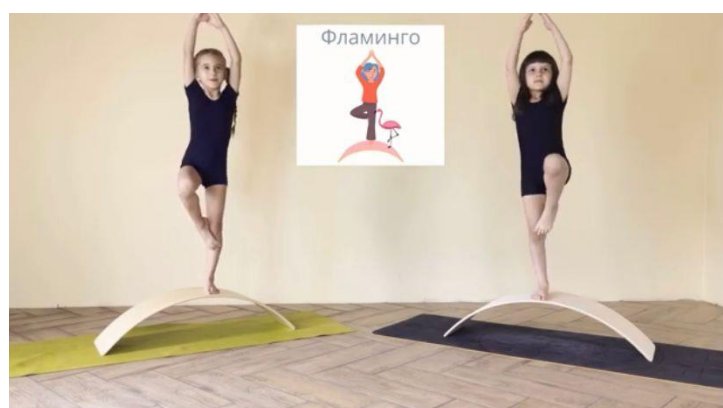
«Самолетик»



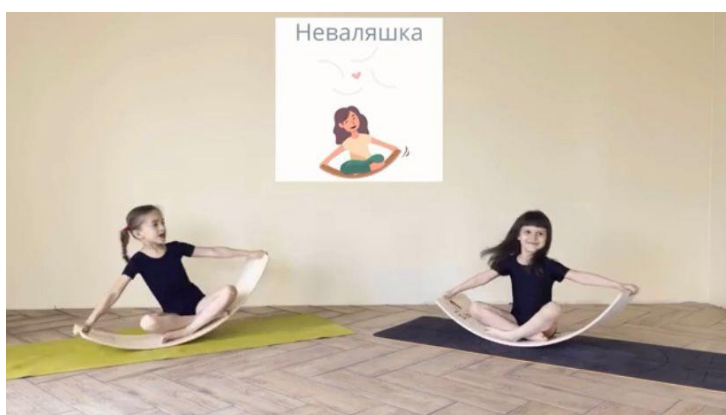
«Лебедушка»



«Фламинго»



«Неваляшка»



«Собачка»



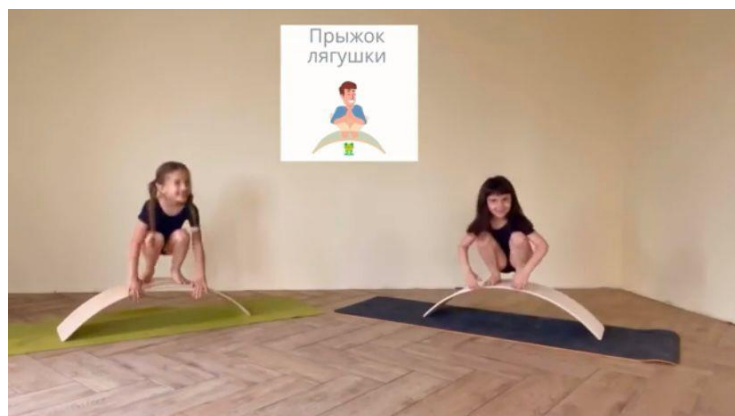
«Мельница»



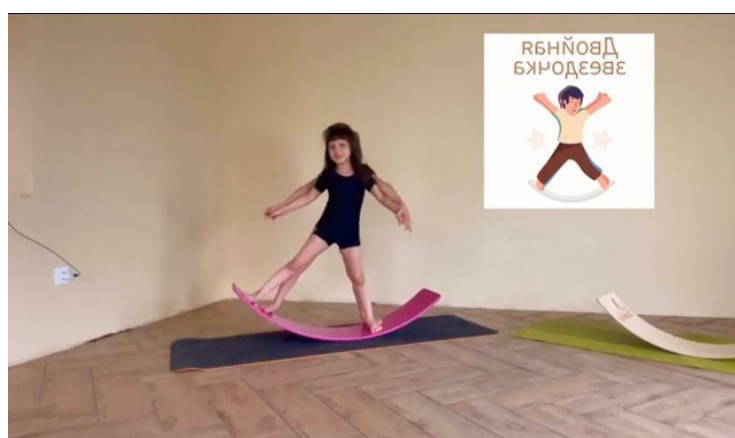
«Танцор»



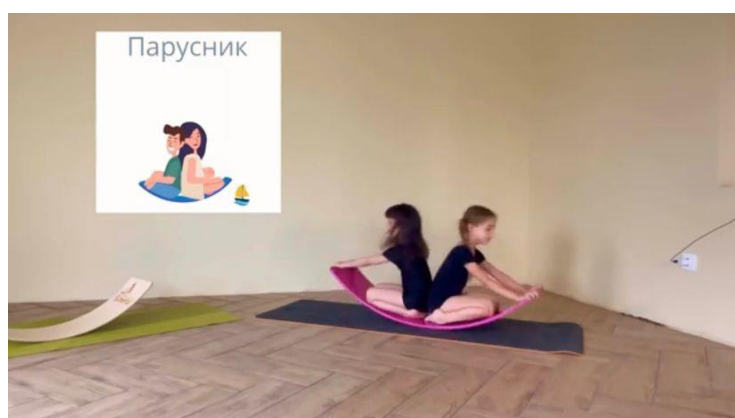
«Лягушка»



«Звездочка»



«Парусник»



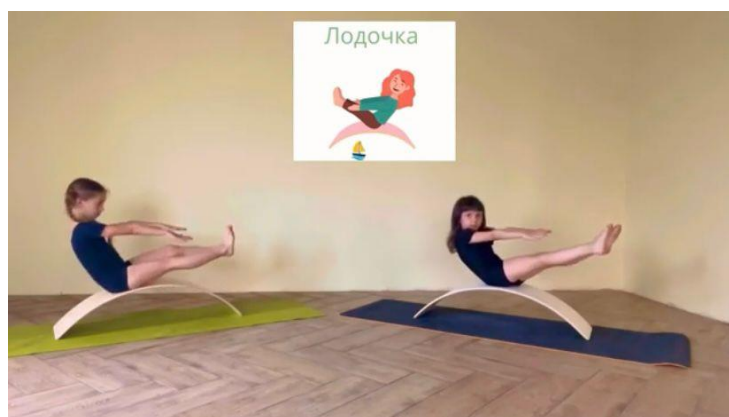
«Качели»



«Бабочка»



«Лодочка»



«Супергерой»



«Король»

