

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №198
«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете МАДОУ №198
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол №5 от «02» августа 2024г.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №198
«Детский сад комбинированного вида»
В.В.Кононова



Дополнительная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарной направленности
«Чудо-Борд»
возраст детей: 5-7 лет
срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Шарнина Елена Николаевна,

учитель-логопед,

высшая квалификационная категория

г.Кемерово, 2024г

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №198

«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете МАДОУ №198

«Детский сад комбинированного вида»

Протокол №5 от «02» августа 2024г.

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ №198

«Детский сад комбинированного вида»

_____ В.В.Кононова

Дополнительная общеразвивающая программа

Социально-гуманитарной направленности

«Чудо-Борд»

возраст детей: 5-7 лет

срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Шарнина Елена Николаевна,

учитель-логопед,

высшая квалификационная категория

г.Кемерово, 2024г

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.	4
1.2. Цель и задачи программы.	4
1.3. Содержание программы.	5
1.4. Ожидаемые результаты.	5

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.	7
2.2. Условия реализации программы.	20
2.3. Формы аттестации.	20
2.4. Оценочные материалы.	20
2.5. Методические материалы.	21
2.6. Список литературы. Приложение.	22

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет социально-гуманитарную направленность составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МАДОУ №198

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 14402 от 14 апреля 2014 г.

Одна из новых эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы, новая педагогическая технология – это занятие с использованием Сибирского Борда. Которое способно не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Сибирский Борд - это тренажер-балансир представляющий собой изогнутую деревянную доску. Это самый востребованный тренажер в настоящее время на российском и зарубежном рынке.

Актуальность в том, что использование занятий на этих тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А так же развивать координацию, мозжечковую стимуляцию и укреплять опорно-двигательный аппарат. Благоприятно воздействует на мозжечок и головной мозг (восстанавливает нейронные связи). Подготавливает ребенка к современным видам спорта (лыжи, коньки, скейтборд, сноуборд, серфинг, вейкбоард, падлборд). Развивает фантазию. Борд - это горка, шезлонг, балансир, качель, гоночная трасса, кукольная кроватка, стул, стол, игрушечный домик.

Балансиры используются при:

- нарушение координации движений
- моторная неловкость
- укачивание в транспорте
- другие нарушения в работе вестибулярного аппарата

- нарушения или особенности развития речи
- задержки и особенности психического развития (ЗПР, ЗПРР)
- синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
- недостаточно сформированы процессы памяти и внимания
- нарушения поведения, коммуникации и социализации

Уровень программы: базовый

Программа рассчитана на детей от 5 лет. Количество детей в группе – 7 человек (по количеству тренажеров). Условия набора в группу: все желающие (мин. 2 ребенка max 7). Объем программы – 70 часов. Срок освоения – 9 месяцев. Режим занятий – 2 занятия в неделю по 40 мин. Форма обучения - очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Содействие полноценному физическому, личностному, интеллектуальному развитию ребенка.

Обучающие задачи:

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
3. Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений на доске балансира.
4. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Развивающие задачи:

1. Развивать навык выполнения упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения.
2. Содействовать развитию физических качеств: глазомера, ловкости, силе.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать положительные черты характера.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Познакомить детей с тренажерами. Учить правильно заходить и сходить с тренажера, соблюдать технику безопасности. Разучить ритуал занятия и упражнения по карточкам.	-	10	10	*Динамическое наблюдение

2	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах. Учить соотносить движения согласно тексту сказок, стихов. Слушать музыку, выполнять согласно ритму движения. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений.	-	30	30	не от занятий к занятию. *Индивидуальная *Групповая
3	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений по карточкам, а также с проговариваем стихов, песен. Закреплять ритуал начала и конца занятия. Развивать умение пользоваться Бордом самостоятельно: переворачивать, катать, качать.	-	30	30	
	Итого	-	70	70	

1.4. Ожидаемые результаты

Развить у детей познавательную сферу и саморегуляцию: мышление, внимание, память, самоконтроль поведения, координаторные функции, крупную и мелкую моторику, пространственные представления, улучшить нейродинамику и работоспособность, чувство ритма в музыке, повысить продуктивность деятельности. Как следствие прохождения программы у ребенка улучшится самоконтроль, повысится концентрация внимания, улучшится память, произойдет формирование пространственных ориентаций (лево-право, верх-низ, за-перед, спереди-сзади), повысится уверенность в своих силах, как физических так и интеллектуальных.

5-6 лет

- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;
- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- развита координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость;
- у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий на детских тренажерах.

6-7 лет

- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;
- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры;
- умеет использовать тренажер по назначению, без помощи инструктора;
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании;

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09	15.05	27	70	70	2 раза в неделю

Месяц	Неделя	Программные задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Материал и оборудование

С е н т я б р ь	1 нед еля	Познакомить детей с тренажёрами. Учить правильно заходить и сходить с тренажера. Развивать умение слышать инструкцию педагога с первого раза. Учить вставать на тренажере как показано на карточке или по показу тренера	Ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; бег на носках, мелким и широким шагом; прыжки.	1. Работа на балансире: -заходить -сходить -перешагивать - раскачиваться стоя -раскачиваться сидя -Игровое упражнение «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Доска балансир Сибирский Борд
	2 нед еля	Познакомить с техникой выполнения упражнений под музыку.	Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, шагом боком, с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	1. Работа на балансире: -заходить -сходить -перешагивать - раскачиваться стоя -раскачиваться сидя -Игровое упражнение «Птички»	Игра малой подвижности «Затейники»	Доска балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка
	3 нед еля	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажерах.	Ходьба в колонне по одному, шагом с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	1. Работа на балансире: -заходить -сходить -перешагивать - раскачиваться стоя -раскачиваться сидя -игровое упражнение «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»	Доска балансир Сибирский Борд
	4 нед еля	Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать	Ходьба перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, бег с выполнением заданий; дыхательное упражнение	Работа на балансире: - с мешочками -«Неваляшка» - Игровое упр. «Тише мыши»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Доска балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка

		разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;	«Паровозик». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.			Набивные мешочки
О К Т я б р ь	1 нед еля	Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками - «Неваляшка» - «Штангист» - Игровое упр. «Тише мыши»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Гимнастические палки, балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка. Набивные мешочки
	2 нед еля	Формировать основы ЗОЖ через использование разнообразных физических упражнений; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на балансире	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками - «Неваляшка» - Игровое упр. «Тише мыши»	Упражнение на осанку. «Фламинго»	Набивные мешочки. балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка

	3 нед еля	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	Игра малой подвижности «Зайка серый умывается». Игра «Совушка». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками -«Неваляшка» -Ветряная мельница -Самолетик - Игровое упр. «Тише мыши»	Упражнение на осанку. «Фламинго»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Набивные мешочки
	4 нед еля	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на балансире.	Ходьба на носках ,высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: -«Неваляшка» - Собачка - Игровое упр. «Тише мыши»	Упражнение на дыхание и расслабление «Змейка»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка
Н о я б р	1 нед еля	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	П/и «Пузырь». Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - Собачка -Король - Игровое упр. «Самолет построим сами»	Дыхательное упражнение «Самолетик»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка
	2 нед еля	Познакомить с упражнениями на развитие ловкости, внимательности.	Ходьба на носках, с заданиями; бег на носках, на прямых ногах; прыжки через шнур на двух ногах вправо, влево. Ритуал на доске	Работа на балансире: - Я мячом своим играю -Змейка - Игровое упр. «Самолет построим сами»	Упражнение на осанку. Игра «Супергерой»	балансир Сибирский Борд.Музы кальная колонка Мячи

Б			со стихами. Гимнастика для мозга.			большие
	3 неделя	Разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.	Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с мешочком на ладони вытянутой руки; бег обычный, с ускорением, с заданием. Дыхательное упражнение «Шарик». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - лодочка - качели - Игровое упр. «Самолет построим сами»	Упражнение на дыхание и расслабление «Бабочка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Мячи большие
	4 неделя	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	Игровое упражнение «Катушка». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - Лебедушка - ленточка танцует - Игровое упр. «Самолет построим сами»	Упражнение на осанку. «Воздушный шар»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Ленточки
Д е к а б р	1 неделя	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - прыг-скок -шаги гигант и малыш -мышка Ленточка танцует - Игровое упр. «Двойная звездочка»	Упражнение на осанку. «Воздушный шар»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Ленточки
	2 неделя	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег;	Работа на балансире: - танцор - «Нейровосьмерки» - Игровое упр.	Упражнение на дыхание и расслабление «Сон»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка

Б		действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий	подскоки, боковой галоп. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	«Крабик»		
	3 неделя	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с ракетками - мешочки - Игровое упр. «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнение на осанку. «Звездочка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Ракетки Набивные мешочки
	4 неделя	Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Воспитывать дружеские взаимоотношения	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается». Подвижная игра «Лохматый пес». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками - «Нейровосьмерки» Игровое упр. «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнение на осанку. «Кенгуру»	балансир Сибирский Борд Набивные мешочки Музыкальная колонка. Мячи большие

		я.				
Я н в а р ь	2 нед еля	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками -«Неваляшка» - Игровое упр. «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнение на дыхание и расслабление «Сон»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Набивные мешочки
	3 нед еля	Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками -прыжок лягушки -парусник - Игровое упр. «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнение на осанку «Дерево»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Набивные мешочки
	4 нед	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп. Ритуал на доске	Работа на балансире: - счет до 5 -Супергерой -мы друзья	Упражнение на дыхание и расслабление «Мышка»	балансир Сибирский Борд Мячи большие Музыкальн ая колонка

	ея	жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.	со стихами. Гимнастика для мозга.			
Ф е в р а л ь	1 нед ея	Познакомить со следующими упражнениями комплекса. Совершенствовать выполнение упражнений на тренажерах.	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег боковой, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками -«Неваляшка» - Нейровосьмерки - Игровое упр. «Наша Таня »	Упражнение на осанку. «Звездочка»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Мешочки Нейровось мерки
	2 нед ея	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Меняемся местами» Ходьба в рассыпную по залу между балансиром. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с пипидастрами - нейровосьмерки - Игровое упр. «Наша Таня »	Упражнение на осанку. «Дерево высокое»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Пипидастр ы

	3 нед еля	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий	Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: -Игра «Совушка». - упражнения с маленькими мячами - Игровое упр. «Ловкий лис»	Упражнение на дыхание и расслабление «Сон»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Маленькие мячи
	4 нед еля	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах.	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег; подскоки, боковой галоп. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: -Игра «Совушка». - упражнения с маленькими мячами - Игровое упр. «Ловкий лис»	Упражнение на дыхание и расслабление «Сон»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Маленькие мячи
М а р т	1 нед еля	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение. Подвижная игра «Меняемся местами» Ходьба враспынную по залу между балансирами. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для	Работа на балансире: - - Игровое упр. «Пингвины на льдине»	Упражнение на дыхание и расслабление «Мышка»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка

			мозга.			
2 нед еля	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, с захлестом голени; прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с палками -«Цапля» - Игровое упр. «Пингвины на льдине»	Упражнение на дыхание и расслабление «Лягушечка»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Гимнастич еские палки	
3 нед еля	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.	Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с мешочком на ладони вытянутой руки; бег обычный, с ускорением заданием. Дыхательное упражнение «Шарик» Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мешочками -«Цапля» - Игровое упр. «Упелый передает»	Упражнение на дыхание и расслабление «Мышка»	балансир Сибирский Борд Музыкальн ая колонка Мешочки	

	4 неделя	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с мешочком на ладони вытянутой руки; бег обычный, с ускорением, с заданием. Дыхательное упражнение «Шарик». Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мячами -«Ложечки играют» - Игровое упр. «Быстрая гусеница»	Упражнение на дыхание и расслабление «Лягушечка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Большие мячи Ложки
А П Р Е Л Ь	1 неделя	Формировать правильную осанку; Развивать внимание, координацию движений разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;	Ходьба по залу на носках, на пятках, перешагивая рейки лестницы, положенной на пол; бег обычный, захлестывая голень, ускоряясь по сигналу; прыжки поочередно на одной ноге. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с ложками -«Ракета» - Игровое упр. «Космонавты»	Упражнение на дыхание и расслабление «Мышка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Ложки
	2 неделя	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на	Ходьба обычная, по сигналу врассыпную, на четвереньках; бег «змейкой», с изменением направления, выбрасывая прямые ноги	Работа на балансире: - с ложками -«Ракета» - Игровое упр. «Космонавты»	Упражнение на осанку. «Дерево высокое»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка Ложки

		тренажерах	вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.			
	3 неделя	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах	Ходьба обычная, по сигналу враспынушках; бег «змейкой», с изменением направления, выбрасывание прямые ноги вперед Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансирах: - с ложками «Чунга-Чанга» Игровое упр. «Часики»	Упражнение на дыхание и расслабление «Обезьянка»	балансиры Сибирский Борд Музыкальная колонка Ложки
	4 неделя	Формировать правильную осанку; Развивать внимание, координацию движений, разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом; бег обычный, с заданиями прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансирах: - бег по ровной поверхности - «Чунга-Чанга» Игровое упр. «Часики»	Упражнение на осанку. «Кошечка»	балансиры Сибирский Борд Музыкальная колонка
Ма	1 неделя	Закрепить навык выполнения упражнений на тренажерах Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	Ходьба по залу на носках, на пятках, перешагивая рейки лестницы, положенной на пол; бег обычный, захлестывая голень, ускоряясь по сигналу; прыжки поочередно на	Работа на балансирах: - с погремушками - «Белые кораблики» - Игровое упр. «Колечко»	Упражнение на дыхание и расслабление «Обезьянка»	балансиры Сибирский Борд Музыкальная колонка

Й			одной ноге. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.			
	2 неделя	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	Ходьба на носках, с мешочком на голове, широким шагом; бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»; прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мячами -«Медвежонок» - Игровое упр. «Маятник»	Упражнение на осанку. «Дерево высокое»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка
	3 неделя	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	Ходьба на носках, с мешочком на голове, широким шагом; бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»; прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мячами -«Медвежонок» - Игровое упр. «Маятник»	Упражнение на дыхание и расслабление «Обезьянка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка
	4 неделя	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ритуал на доске со стихами. Гимнастика для мозга.	Работа на балансире: - с мячами -«Медвежонок» - Игровое упр. «Маятник»	Упражнение на осанку. «Кошечка»	балансир Сибирский Борд Музыкальная колонка

2.2. Условия реализации программы

Описание материально- технического обеспечения программы.

Методические материалы:

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска.
2. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие.
3. Шишкова С.Ю. «Буквограмма»
4. Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика»
5. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»

Материально-технические средства обучения:

1. музыкальный зал
2. доски балансиры (7 шт)
3. музыкальная колонка, музыкальный центр.
4. дополнительный материал (нейровосьмерки, карточки, мешочки, мячики, большие мячи, ракетки, ленточки, платочки)

Информационное обеспечение.

Имеющееся в ДОУ информационное обеспечение образовательного процесса позволяет управлять образовательным процессом. Имеется ноутбук с выходом в интернет, принтер. Сайты которые были использованы для обеспечения образовательного процесса:

<https://www.instagram.com>

waldorfboard.com

madein-siberia.ru

Кадровое обеспечение.

Реализацию **программы** обеспечивает педагог **дополнительного образования**, с высшей категорией, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении данной образовательной деятельности.

2.3 Формы аттестации

Контроль должен быть целенаправленным, объективным, всесторонним, регулярным.

Таким образом, в соответствии с формами обучения выделяются две формы контроля: **индивидуальная и групповая.**

При *индивидуальном контроле* каждый ребенок получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи.

При *групповом контроле* дается задание всей группе. Групповую форму организации контроля применяют при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала.

2.4 Оценочные материалы

При проектировании программы была проведена методическая работа по созданию оценочных материалов, которые будут использоваться в рамках программы. При разработке заданий, используемых в оценочных материалах, опирались на соответствие уровни сложности заданий уровню программы, осваиваемому участником (принцип соответствия). Для оценки психомоторного развития дошкольников использовалась диагностическая методика Н.О.Озерецкого и Н.И.Гуревича. (5)

Диагностика двигательного развития

Ф.И.ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений							
	А		В		С		Д		1		2		3		4	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

2.5 Методические материалы

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, исследовательский, проблемный, игровой. Так же используются методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация. Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения. Занятие подчинено дидактической цели. Первое вводное занятие, второе занятие по систематизации и обобщению знаний. Могут использоваться и комбинированные формы занятий.

Структура занятий с использованием тренажеров балансиров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Упражнения чем-то похожи на лечебную физкультуру. Занятия проходят в игровой форме. Ребенок стоит на поверхности доски, которая изогнута таким образом, что заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Балансируя в положении стоя он еще выполняет различные упражнения.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности.

Вводная часть –разминка (ритаул) (3 минуты), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть –(15 минут) включает комплекс упражнений на балансирах.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мешочками, лентами, платочками, мячами, шарами, ракетками. С целью развития у дошкольников чувства

ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. На первом занятии педагог показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение и демонстрирует его графическое изображение – карточку –схему. Все упражнения на различных тренажерах взрослый показывает всем детям в начале занятия. Упражнения на Борде постепенно усложняются. К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений –начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время –1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени педагог подает сигнал о смене упражнения, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям.

Заключительная часть занятия (2 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения –релаксации..

Методические продукты:

1. Подобранны и систематизированы специальные пособия для использования на тренажерах балансирах.
2. Написаны конспекты проведения занятий для всех возрастов.

Лекционно-информационный материал:

1. Проведены мастер-классы для педагогов ДОУ, родителей, учителей-логопедов города.
2. Принимали участие в фестивале «Психологос» в КРИПКиПРО, где знакомили педагогическое сообщество с тренажерами балансирами.

2.6 Список литературы

Литература используемая для разработки программы:

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска.
2. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие.
3. Шишкова С.Ю. «Буквограмма»
- 4.Трясорукова Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика»
5. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»
6. Источник сети интернет: <https://www.instagram.com> , waldorfboard.com, madein-siberia.ru

Литература рекомендуемая для родителей:

- 1.Шишкова С.Ю. «Буквограмма»

2. Гимнастика мозга / перевод . – М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997г.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 48 с .
- 4.Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей / Т.П. Трясорукова. – М.: Феникс, 2016. – 32 с.
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие / Г.Е. Шанина. – М.: ВНИИФК, 1999.

Приложение

Диагностическая методика Н.О.Озерецкого и Н.И.Гуревича для оценки психомоторного развития.

Ф.И.ребенка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений									
	А		В		С		Д		1		2		3		4			
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		

Примечание:

А-пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В-пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а так же на способность вести выразительные пластичные движения;

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

Д-пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1-ходьба, 1- бег, 3- прыжки, 4-равновесие. Н-начало курса, К-конец курса.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован.

2 балла – правильное выполнение после третьего движения, навык не автоматизирован.

1 балл- ребенок не может выполнить задание уже на втором движении.

0 баллов- отказ от выполнения движения.

Возраст	А	В	С	Д
3-4 года	Пятка левой ноги прижата к носку правой ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами простоять 10 сек. Смещение и схождение расценивается как минус.	После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой (левой) руки кончика носа.	В течении 10 сек. Указ.пальцем горизонтально вытянутых вперед рук описать в воздухе круги любого размера.	На столе коробка 10*10 см, перед ней на расстоянии 5 см 20 монет диаметром 2 см. По сигналу поочередно левой и правой рукой сложить монеты в коробку. Время для ведущей руки – 15 сек, второй руки 20 сек.
4-5 лет				
5-6 лет	Пятка левой ноги прижата к носку правой ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами простоять 15 сек. Смещение и схождение расценивается как минус.	Сделать прыжок с двух ног вперед на расстояние 30 см, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.	Поразить мячом цель размером 25*25см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.	Предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5*5 см, рука вытянута вперед. Для ведущей руки – 15 сек, для второй-20 сек.
6-7 лет	В течении 10 сек. Устоять на одной ноге, другая согнута, приставлена к колену и отведена под	Предлагается быстро без помощи рук сесть по-турецки, затем	Преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед	Прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте-одна нога

	прямым углом. После 30 сек.отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.	встать.	собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не более 50 см.	вперед, друга назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.
--	--	---------	---	---

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений.

Сформированность основных видов движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

3 года – ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;
4 года – ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;
5 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
6 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

3 года – бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;
4 года – бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;
5 лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать)
6 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

3 года – подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15-20 см)
4 года – прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыжки на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см)
5 лет – прыжки на месте с поворотом на 90градусов; ноги вместе – ноги врозь; поскоки в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину.
6 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивание на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Равновесие

3 года – ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др)
4 года – пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30-35 см)
5 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; тоже с мешочком на голове;
6 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и

опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Управление образования администрации г.Кемерово
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №198
«Детский сад комбинированного вида»

Принято:

на педагогическом совете МАДОУ №198
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол №1 от «31»августа 2022г

Приложение 1
К приказу от 31.08.2022г №114
Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №198
«Детский сад комбинированного вида»
_____В.В. Кононова

Дополнительная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарной направленности
«Чудо-Борд»
возраст детей: 5-7 лет
срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Шарнина Елена Николаевна,
учитель-логопед,
высшая квалификационная категория

г.Кемерово, 2022г

