

Частное дошкольное образовательное учреждение

«РЖД детский сад №13»

ПРИНЯТО:

на заседании Педагогического совета
«РЖД детским садом №13»

Протокол от «02» сентября 2025г №1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

«РЖД детским садом №13»

Миронова Е.В. _____

Приказ №108-Д от « 01» сентября 2025г

**Дополнительная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Сибборд»**

Возраст обучающихся 5-7 лет

Автор-составитель:

**Матюхина Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного образования**

Брянск, 2025

Пояснительная записка

Нельзя забывать, что дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников, призваны занятия физкультурой. А в большей степени заинтересовать и увлечь ими помогает нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Выполнение упражнений с ним оказывает значительное влияние на развитие у дошкольников двигательных качеств и способностей.

Нестандартное оборудование Сибирский борд многофункционально, оно может быть использовано в разных направлениях развития детей (физическое развитие, познавательное, речевое, творческое и т.д.), а также во всех видах детской деятельности: как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры).

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Ребенок, стоя на поверхности доски изгибом вниз, балансирует в попытках удержать равновесие, вследствие чего, упражнения на борде способствуют: развитию координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки и развитию гибкости и ловкости. В перевернутом виде, дугой вверх, лежа на борде, можно получить расслабляющий, релаксационный эффект. Дети проводят время отдыхая и расслабляя свои мышцы.

Актуальность данной программы вытекает из потребностей современного общества и социального заказа родителей. Занятия с использованием сиббордов помогают реализовывать потребность детей в двигательной активности. Занятия детей с использованием данного нестандартного оборудования формируют атмосферу положительных эмоций, раскрепощают ребенка.

Новизна данной программы заключается в подборе соответствующих упражнений для занятий с детьми посредством использования

балансировочной доски, по новому проводится диагностика результативности освоения программы.

Цель: укрепление физического и психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста, удовлетворение детской потребности в двигательной активности.

Задачи:

1. Модернизация физкультурного оборудования для организации дополнительных занятий с детьми по физической культуре;
2. Формирование у дошкольников потребности в физическом совершенствовании, оптимизация двигательного режима;
3. Развитие ловкости, координации движений, формирование правильной осанки;
4. Обогащение двигательного опыта ребенка разнообразными видами движений с использованием сиббордов;
5. Развитие эмоциональной сферы, тренировка подвижности психических процессов.

Принципы реализации программы:

- индивидуализации (определение посильных заданий и упражнений с учетом возможностей детей);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ всех движений педагогом);
- повторяемости (повторение выработанных двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение ребенка к своим действиям).

Программа «Сибборд» предназначена для детей 5-7 лет. Общий курс программы составляет 36 часов (36 занятий).

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью до 25 минут (5-6 лет), до 30 минут (6-7 лет)

Планируемые результаты реализации программы:

Целенаправленная работа с использованием тренажеров - балансиров позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на балансирах, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на балансирах создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости;
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Основные правила работы с детьми на балансировочных досках:

1. Соблюдать технику безопасности:
 - борды используются на мягкой, нескользящей поверхности, на безопасном расстоянии от других участников и предметов;
 - занятия проводятся под строгим контролем педагога, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности;
 - держаться пальцами за край доски при раскачивании – опасно, пальцы могут попасть под доску, будет неприятно;
 - несмотря на то, что сами упражнения не кажутся какими-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь

при правильном подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.

2. Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение.
3. Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (25 минут в день более чем достаточно в первое время занятий).
4. Всегда подстраховывать ребенка во время занятий (пока ребенок на борде не почувствует себя уверенным и не перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору);
6. Перед началом выполнения упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка.
7. И главное: поддерживать позитивный настрой!

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теоретических	практических	всего	
1.	Диагностическое	1	1	2	Наблюдение
2.	Вводное занятие	1	9	10	Наблюдение
3.	Основные занятия	2	10	12	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие	1	1	2	Диагностика

Методика проведения занятий.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений;
2. постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела;
3. показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение;
4. один комплекс, как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих мы разучиваем новые упражнения, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

На первых занятиях детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения.

Отклонения от методических норм проведения занятий на балансирах ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует основная часть, которая состоит из базовых и простейших основных упражнений. Во время основной части происходит разучивание упражнений, связок и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Упражнения выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если основная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость;

- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный стретч создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Требования к технике выполнения упражнений на борде.

1. Во время подъёма на борд сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на борд таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с борда своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом упражнения на борде являются отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности.

Для сохранения правильного положения тела во время упражнений необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании с борда всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к борду, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать борд близко к телу при его переносе.

Основные этапы обучения на бордах:

- обучение простым упражнениям;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Перспективно-календарный план реализации программы

Месяц	Виды занятий	Цель	Фиксация результатов
сентябрь	Диагностическое Вводное	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 №1. 1. Познакомить детей с термином «Сибирский борд». Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере. 2. Вызвать желание заниматься на бордах посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса упражнений на борде инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. №2	Наблюдение за выполнением упражнений детьми
октябрь	Обучающие Комбинированное	1. Учить правильному выполнению упражнений на борде 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс N3 на бордах	Наблюдение за выполнением упражнений
Ноябрь		1. Учить детей принимать правильные исходные положения	Наблюдения за выполнением

	Обучающие Комбинированное	всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые упражнения. No 4 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс No 4 на бордах	упражнений. Итоговые упражнения.
Декабрь	Основное Комбинированное	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на борд и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на борде. 6. Разучить комплекс No 5 на бордах.	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.
Январь	Обучающее	1. Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений. 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс No 6 на бордах	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.
Февраль	Обучающее Комбинированное	1. Продолжать закреплять движение на борде. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту.	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.

		5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс No 7 на бордах	
Март	Обучающее Комбинированное	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные движения. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс No 8 на бордах	Диагностика
Апрель	Обучающее Комбинированное	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения
Май	Комбинированное Диагностическое	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.	Диагностика

Оценочные материалы.

Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибирский борд мемо»

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные,

скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно. Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки. Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Список литературы.

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016