

Управление образования администрации ЗАТО г. Радужный  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №5  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ ЦРР – д/с №5  
протокол № 2 от «15» 05 2023г.

Утверждаю:  
заведующая МБДОУ ЦРР – д/с №5  
Девятова О.Е.  
приказ № 40 от «15» 05 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Сибирский борд для малышей»**  
направленность: в области физической культуры и спорта  
уровень: базовый  
возраст воспитанников: 3-5 лет  
срок реализации: 1 год

Разработчики: Татьяна Валентиновна Чернышова,  
Наталья Анатольевна Юденкова,  
инструкторы по физической культуре,  
высшей квалификационной категории

г. Радужный, 2023

## ***Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»***

### ***1.1 Пояснительная записка***

#### ***1. Направленность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Сибирский борд для малышей»** имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация программы направлена на обогащение двигательного опыта детей младшего дошкольного возраста, развитие координации, укрепление опорно - двигательного аппарата, улучшение осанки и развитие гибкости и ловкости, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании здорового и безопасного образа жизни с помощью инновационного оборудования – сибирского борда.

Сибирский борд изготовлен из экологически-чистого материала – алтайской березы, используется для развития физических и интеллектуальных способностей детей.

Реализация программы не нацелена на достижение результатов освоения Основной образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание и условия реализации программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

#### ***2. Перечень нормативно-правовых документов***

***Программа основывается на нормативных документах:***

- ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;  
на методических материалах:

- ✓ . Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014
- ✓ личном педагогическом опыте.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации и заявленных результатов.

**3. Актуальность программы, своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени** заключается в использовании Сибирского борда – тренажёра в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Он обрабатывает входящие сенсорные сигналы, поступающие от спинного мозга и исходящие сигналы от двигательных центров коры больших полушарий. Таким образом, мозжечок координирует наши движения. Применение предлагаемой методики будет способствовать повышению мотивации дошкольников к физическому развитию, укреплять здоровье, помогать в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, даст хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга.

Программа является востребованной для родителей и детей по результатам анкетирования, так как позволяет стимулировать развитие физических качеств, способствует приобщению детей к ЗОЖ, готовит детей к обучению в школе, выполняет заказ государства на воспитание здорового, активного, высоконравственного гражданина.

**4. Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что физкультурные занятия, построенные на использовании сиббордов, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Выполнение упражнений с ними оказывает также значительное влияние на интеллектуальное, речевое, творческое развитие дошкольников.

**5. Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в построении целостной системы развития двигательных навыков детей через грамотно разработанный план тренировок, игр и упражнений с различными предметами с применением инновационного оборудования - сиббордов.

**6. Отличительной особенностью программы** является то, что она:

- соответствует принципу развивающего обучения;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- допускает варьирование содержания образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений на бордах.

Одной из главных задач, которую преследует данная программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- элементарные представления о здоровом образе жизни;
- активная жизненная позиция;
- познавательная активность;
- патриотизм.

Отличие также заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью

вносить в свою работу наиболее эффективные инновационные разработки и технологии.

### ***7. Адресат программы***

Программа ориентирована на работу с детьми 3-5 летнего возраста. 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. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале и группе, если есть желание и немного фантазии. Выполнение упражнений с ним оказывает значительное влияние на развитие у дошкольников двигательных качеств и способностей.

А так как, данное оборудование многофункционально, оно может быть использовано в разных направлениях развития детей (физическое развитие, математическое, речевое, творческое и т.д.).

Поэтому, для полноценного развития ребёнка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Известен научно обоснованный вывод, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно.

Почему именно Сибирский борд? Что это такое, и каково его назначение? Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Он обрабатывает входящие сенсорные сигналы, поступающие от спинного мозга и исходящие сигналы от двигательных центров коры больших полушарий. Таким образом, мозжечок координирует наши движения. Если у детей наблюдается неловкость, неточность движений, двигательная расторможенность, то это говорит о том, что данная система работает неправильно и ее нужно корректировать.

Занятия с Сибирским бордом проходят в игровой форме. Ребята с удовольствием включаются в игру, выполняя различные упражнения на борде.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, изогнута таким образом, что заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие, вследствие чего, упражнения на борде способствуют: развитию координации, укреплению опорно - двигательного аппарата, улучшению осанки и развитию гибкости и ловкости.

Оборудование изготовлено из экологически-чистого материала – алтайской березы несколько лет назад и за это время нашло широкое применение и необычайно хорошие отзывы, как у детей, так и у взрослых.

## ***8. Объём и срок освоения программы***

Программа рассчитана на один год обучения, 60 часов, выстроена с возрастающей степенью усложнения и учётом индивидуальных особенностей воспитанников.

Режим, периодичность и продолжительность занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу - 30 мин.

## ***9. Формы обучения***

Основной формой организации образовательного процесса является групповое (15 человек) занятие с индивидуальным подходом, которое нацелено на формирование практических навыков. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность воспитанников. Это позволяет дошкольникам развить умения эффективно взаимодействовать в группе.

## ***10. Особенности организации образовательного процесса***

Занятия на сибирских бордах направлены на опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, содействуют оздоровлению различных функций и систем организма, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях, на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Занятия организованы на базе МБДОУ ЦРР - д/с №5 в спортивном зале.

Программа направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и

индивидуальными особенностями, подготовку к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника (ФГОС ДО).

### ***1.2 Цель и задачи программы***

***Цель программы*** – формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

***личностная*** - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности;

***предметная*** - обогащать двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста, развивать основные психофизические качества;

***метапредметная*** - создавать предпосылки для развития сенсорных систем (вестибулярной, зрительной, слуховой, тактильной);

Содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

В рамках реализации Программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Реализация Программы направлена на формирование и развитие физических качеств, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного дошкольного образования.

Реализация Программы не нацелена на достижение результатов освоения Основной образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

### ***1.3. Содержание программы***

#### ***1. Учебно - тематический план***

	Содержание	Теория (мин.)	Практика (мин.)	Всего уч. часов	Форма контроля
1	Техника безопасности	30	30	2	Беседа с контрольным и вопросами
2	Первичная диагностика исходных показателей	10	50	2	Оценка индивидуального развития
3	Упражнения на сохранение правильной осанки	30	240	9	Наблюдение
4	Упражнения на борде с предметами	30	240	9	Наблюдение
5	Упражнения на сохранение равновесия	30	240	9	Наблюдение
6	Силовая гимнастика на борде	30	240	9	Наблюдение
7	Танцевальные разминки	30	150	6	Конкурс разминок
13	Подвижные игры и ИМП	30	270	10	Контроль выполнения правил
14	Итоговая диагностика	10	50	2	Оценка индивидуального развития
15	Заключительное занятие (Физкультурное развлечение – квест-игра)		60	2	Наблюдение награждение

#### ***2. Содержание программы***

Занятия на бордах - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая, формирующая жизненно важные навыки и умения. Это

занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

1. Теория- знакомство с борд-балансиром, планом работы на учебный год, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях с борд-балансиром.
2. Комплекс упражнений на сохранение правильной осанки.
3. Комплекс дыхательных упражнений, правила техники выполнения носового дыхания.
4. Комплекс упражнений на сохранение равновесия.
5. Силовая гимнастика на борде.
6. Подвижные игры и ИМП.
7. Танцевальные разминки.
8. Комплекс упражнений на борде с предметами.

#### ***1.4 Планируемые результаты***

Результативностью реализации программы следует считать:

***личностные***- воспитаны положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности;

***предметные*** - обогащен двигательный опыт детей младшего дошкольного возраста, развиты основные психофизические качества в соответствии с возрастом;

***метапредметные*** – созданы предпосылки для развития сенсорных систем (вестибулярной, зрительной, слуховой, тактильной).

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **1. Календарный учебный график**

Программа - 60 часов в год,

- 30 учебных недель,

- 60 учебных дней,

- каникулы с 01.01.2024 по 08.01.2024 г. и 01.06.2024 по 31.08.2024г.,

- учебные периоды с 01.10.2023 г. по 31.12.2023 г. и 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	октябрь	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	В гости к борду	Сп. зал	Беседа с контрольными вопросами
2.	октябрь	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Шары	Сп. зал	Беседа с контрольными вопросами
3.	октябрь	2 нед.	16.00-16.30	Контрольное	1	Шары-колбасы	Сп. зал	Оценка индивидуального развития
4.	октябрь	2 нед.	16.00-16.30	Контрольное	1	Шары-колбасы	Сп. зал	Оценка индивидуального развития
5.	октябрь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Снежки	Сп. зал	Беседа с контрольными вопросами
6.	октябрь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Снежки	Сп. зал	Беседа с контрольными вопросами
7.	октябрь	4 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Машины и песочница	Сп. зал	Наблюдение
8.	октябрь	4 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Машины и песочница	Сп. зал	Викторина
9.	ноябрь	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Мишка и шишки	Сп. зал	Наблюдение
10.	ноябрь	1 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Мишка и шишки	Сп. зал	Наблюдение
11.	ноябрь	2 нед.	16.00-	Трениров	1	Мойдодыр	Сп.	Наблюдение

			16.30	очное			зал	
12.	ноябрь	2 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Мойдодыр	Сп. зал	Тестовые задания
13.	ноябрь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Ленточная страна	Сп. зал	Наблюдение
14.	ноябрь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Ленточная страна	Сп. зал	Наблюдение
15.	ноябрь	4 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Кегли	Сп. зал	Наблюдение
16.	ноябрь	4 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Кегли	Сп. зал	Тестовые задания
17.	декабрь	1 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Газета	Сп. зал	Тестовые задания
18.	декабрь	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Газета	Сп. зал	Наблюдение
19.	декабрь	2 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Колечки	Сп. зал	Наблюдение
20.	декабрь	2 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Колечки	Сп. зал	Тестовые задания
21.	декабрь	3 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Банты	Сп. зал	Тестовые задания
22.	декабрь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Банты	Сп. зал	Наблюдение
23.	декабрь	4 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Новогодняя	Сп. зал	Наблюдение
24.	декабрь	4 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Новогодняя	Сп. зал	Соревнования
25.	январь	2 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Мишура	Сп. зал	Соревнования
26.	январь	2 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Мишура	Сп. зал	Наблюдение
27.	январь	3 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Апельсин	Сп. зал	Наблюдение
28.	январь	3 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Апельсин	Сп. зал	Наблюдение
29.	январь	4 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Веселые игры	Сп. зал	Наблюдение Беседа с контрольными вопросами
30.	январь	4 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Веселые игры	Сп. зал	Наблюдение
31.	февраль	1 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Дружные ребята	Сп. зал	Наблюдение
32.	февраль	1 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Дружные ребята	Сп. зал	Тестовые задания

33.	февраль	2 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Парашют	Сп. зал	Тестовые задания
34.	февраль	2 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Парашют	Сп. зал	Тестовые задания
35.	февраль	3 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Любимые игры	Сп. зал	Наблюдение
36.	февраль	3 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Любимые игры	Сп. зал	Тестовые задания
37.	февраль	4 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Кораблики	Сп. зал	Соревнования
38.	февраль	4 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Кораблики	Сп. зал	Соревнования
39.	март	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Пластмассовые цветные шары	Сп. зал	Наблюдение
40.	март	1 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Пластмассовые цветные шары	Сп. зал	Наблюдение
41.	март	2 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Три поросенка	Сп. зал	Наблюдение
42.	март	2 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Три поросенка	Сп. зал	Тестовые задания
43.	март	3 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Чудо-дерево	Сп. зал	Тестовые задания
44.	март	3 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Чудо-дерево	Сп. зал	Тестовые задания
45.	март	4 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Курочка-Ряба	Сп. зал	Наблюдение
46.	март	4 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Курочка-Ряба	Сп. зал	Тестовые задания
47.	апрель	1 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Муха-цокотуха	Сп. зал	Соревнования
48.	апрель	1 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Муха-цокотуха	Сп. зал	Соревнования
49.	апрель	2 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Теремок	Сп. зал	Наблюдение
50.	апрель	2 нед.	16.00-16.30	Тренировочное	1	Теремок	Сп. зал	Наблюдение
51.	апрель	3 нед.	16.00-16.30	Комплексное	1	Пузырик	Сп. зал	Тестовые задания
52.	апрель	3 нед.	16.00-16.30	Интегрированное	1	Пузырик	Сп. зал	Соревнования
53.	апрель	4 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Бабочки	Сп. зал	Контроль выполнения правил
54.	апрель	4 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Бабочки	Сп. зал	Контроль выполнения

								правил
55.	май	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Гуси	Сп. зал	Контроль выполнения правил
56.	май	1 нед.	16.00-16.30	Сюжетно-игровое	1	Гуси	Сп. зал	Контроль выполнения правил
57.	май	2 нед.	16.00-16.30	Контрольное	1	Зонтики	Сп. зал	Оценка индивидуального развития
58.	май	2 нед.	16.00-16.30	Контрольное	1	Зонтики	Сп. зал	Оценка индивидуального развития
59 - 60.	май	3 нед.	16.00-17.00	Квест-игра	2	Мышата	Сп. зал	Наблюдение, награждение

## ***2.2. Условия реализации программы***

### ***1. Материально-техническое обеспечение***

Занятия проводятся в спортивном зале ( площадь 96 м<sup>2</sup>, напольное покрытие – фитнес-линолеум, на окнах защитная сетка, оборудован противопожарной сигнализационной системой).

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана:

- ✓ сибборды (20 шт.)
- ✓ мячи всех размеров (по 20 шт.)
- ✓ картотека подвижных игр
- ✓ картотека «Сибборд детская йога»
- ✓ фонотека для упражнений на бордах,
- ✓ дидактические игры,
- ✓ фотографии, иллюстрации, плакаты,
- ✓ нетрадиционное оборудование – батут, тренажерные дорожки,

- ✓ балансиры – 5 шт.,
- ✓ мишени для метания – 2 шт.,
- ✓ спортивные фишки – 10 шт.,
- ✓ инвентарь для полосы препятствий,
- ✓ кегли – 30 шт.,
- ✓ обручи плоские – 20 шт.,
- ✓ обручи – 20 шт.,
- ✓ скакалки -20 шт.,
- ✓ интерактивное оборудование,
- ✓ музыкальный центр,
- ✓ аудио-файлы для музыкального оформления занятий.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Оборудование спортивного зала дошкольной организации является безопасным, здоровье сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. ППС насыщена, пригодна для совместной деятельности детей, педагогов, самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Основные принципы создания развивающей ПП среды:

- целесообразность, рациональность и насыщенность;
- доступность и открытость;
- трансформируемость;
- соответствие развивающей среды возрасту детей
- вариативность;
- полифункциональность.

## ***2. Информационное обеспечение***

- [https://waldorfboard.com/blogs/blog/mezhpolusharnyye\\_uprazhneniya](https://waldorfboard.com/blogs/blog/mezhpolusharnyye_uprazhneniya)
- <https://cloud.mail.ru/public/vdan/6JF3oVoXN>

## ***3. Кадровое обеспечение***

Руководители - инструкторы по физической культуре ДОУ высшей квалификационной категории, аттестация декабрь 2018г.

### ***2.3 Формы аттестации***

#### ***1. Формы отслеживания и фиксации образовательных ресурсов***

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

#### ***2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

### ***2.4. Оценочные материалы***

#### ***Критерии оценки результативности***

#### ***Формы подведения итогов реализации Программы***

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения беседы или игровых тестов с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

**Форма проведения:** тесты в игровой форме. Для реализации программы используются только тесты в игровой форме, так как возраст обучающихся – младший и средний дошкольный.

**Виды контроля:**

- ✓ тренировочные занятия;
- ✓ беседы, игры
- ✓ эстафеты, полосы препятствий;
- ✓ выполнение тестов в игровой форме.

**Способы определения результативности реализации Программы:**

- ✓ наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и занятий;
- ✓ игровые тесты;
- ✓ контроль соблюдения техники безопасности;
- ✓ контрольные игры с заданиями;
- ✓ выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- ✓ контроль выполнения установок во время тренировок

**Тестовые задания:**

**Для детей 3-4 лет.**

**1-е задание** – на оценку функции равновесия. Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**2-е задание** – на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются»). После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха. Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

**3-е задание** – на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»). В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

**4-е задание** – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»). Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться) сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий.

### **Задание для детей 5 лет:**

**1-е задание** – на оценку функции равновесия. Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

**2-е задание** – на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия. Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

**3-е задание** – на оценку моторики рук («Смотай клубок»). Ребенку предлагается намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 сек, для второй – 20 сек.

### ***2.5. Методические материалы***

- [https://waldorfboard.com/blogs/blog/mezhpolusharnyye\\_uprazhneniya](https://waldorfboard.com/blogs/blog/mezhpolusharnyye_uprazhneniya)
- <https://cloud.mail.ru/public/vdan/6JF3oVoXN>

### ***1. Особенности организации образовательного процесса***

Программой предусмотрена очная форма обучения.

### ***2. Методы обучения***

При обучении используются следующие методы:

- ✓ теоретический
- ✓ практический
- ✓ контроль

### ***3. Формы организации образовательного процесса:***

тренировка, соревнование, викторина, квест - игра, беседа, информирование, просмотр презентаций и видеофильмов.

#### ***4. Формы организации учебного занятия***

Форма организации учебного занятия – подгрупповая (15чел). По характеру деятельности и содержанию применяются следующие типы занятий:

- сюжетно-игровые
- тренировочные
- контрольные
- комплексные, интегрированные

#### ***5. Педагогические технологии***

Педагогические технологии, обеспечивающие планируемые результаты по программе:

- проблемное обучение;
- здоровьесберегающие технологии,
- коллективная система обучения;
- ТРИЗ;
- проектный метод;
- игровая технология;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии.

#### ***6. Алгоритм учебного занятия***

Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная.

Первая (вводная) часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточению их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью

специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, полосы препятствий, танцевальные разминки.

Вторая (основная) часть включает упражнения на бордах, упражнения на бордах с предметами (мячи, жгуты, обручи, резиновые кольца, мешочки с песком). Упражнения с нейро-скакалкой. Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Третья (заключительная) часть занятия- восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, упражнения игрового стретчинга. Они помогают снять напряжения в мышцах.

Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребенком, при учете реакции его организма на физическую нагрузку. Все задания и упражнения программы активно стимулируют проявление физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

#### ***7. Дидактические материалы:***

- плакаты по «Техника безопасности во время физкультурных занятий»;
- картотека «Сибборд-детская йога»
- картотека «Общеразвивающие упражнения»;
- картотека «Подвижные игры»;
- технологические карты;
- карточки – схемы упражнений на бордах.

## 2.6 Список литературы

### Литература для детей

1. Е. Аксельрод стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49.
2. Е. Алленова «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).
3. А. Л. Барто «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
4. В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
5. М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
6. Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.
7. А. Сергеев «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.

### Литература для педагога

1. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб,
2. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020
3. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. 2007
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. – М.:ТЦ Сфера, 2020
7. Филиппова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.