

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 183 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Детского сада № 183 ОАО «РЖД»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
Детского сада № 183 ОАО «РЖД»  
приказ № 121-ОП от 31.08.2023 г.  
зам.зав. по УВР \_\_\_\_\_ Н.Г.Воронина

**Рабочая программа спортивной секции «Сибирский борд»  
(дополнительные образовательные услуги, физкультурно-  
спортивной направленности)**

Авторы-составители:  
Прозорова Ирина Викторовна,  
ст.воспитатель;  
Эрдштейн Светлана Васильевна,  
инструктор по ФИЗО;

Барнаул, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Формы и режим занятий	6
1.5	Возрастные особенности детей 5 – 7 лет	8
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.7	Формы подведения итогов реализации Программы	10
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Общие положения	11
2.2	Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы	12
2.3	Взаимодействие с родителями	15
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Учебно-тематическое планирование	17
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	19
3.3	Учебно-методическое обеспечение Программы	19
	Лист дополнений и изменений.	20

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции «Сибирский борд» (далее - Программа) частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (далее - ДОУ) опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотнесены цели программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 № 1441

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20»);

- «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);

- Устав частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»;

- образовательная программа по дополнительному образованию детей дошкольного возраста частного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 183 открытого акционерного общества «Российские железные дороги».

### **Актуальность программы**

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

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

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

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

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

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

Оздоровительные:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать двигательные качества;
3. Формировать навык правильной осанки;
4. Содействовать профилактике плоскостопия;

5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные:

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

Воспитательные

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

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

При формировании Программы использованы следующие принципы и подходы:

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

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

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

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

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

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

7) Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

#### **1.4 Формы и режим занятий**

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

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20.

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

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- между занятиями в образовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно- тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой рабочий день недели
- наполняемость: 10 детей – оптимальная, 14 - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза в неделю;
- продолжительность одного занятия для детей 5 – 7 лет 30 минут;
- группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

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

##### **1. Подготовительная часть:**

##### Задачи:

- Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.

- Подготовка двигательного аппарата к действиям.

- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.

- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

#### Средства:

- Строевые упражнения.

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

- Ритмичные движения

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

#### **2.Основная часть:**

##### Задачи:

- Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о сибирском борде и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.

- Обучение новым видам упражнений на сибирском борде.

- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.

- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.

- Повышение интереса к занятиям на сибирском борде

- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

##### Средства:

- Базовые упражнения по сибирскому борду(шаги, раскачивание на доске, исходные положения).

- Комплексы упражнений

- Упражнения на развитие физических способностей.

- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.

- Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

#### **3.Заключительная:**

### Задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.

- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

### Средства:

- Успокаивающие и отвлекающие упражнения.

- Элементы релаксации.

- Дыхательные упражнения.

- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

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

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

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

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных



и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

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

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

*К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:*

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

*Уметь:*

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

*К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:*

- влияние сибирского борда на организм;
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

*Уметь:*

- владеть приемами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по сибирскому борду второго года обучения;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять творческие задания на импровизацию движений.

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

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

Критерии оценки умений и навыков детей 5-7 лет:

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

#### **Ожидаемый результат:**

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

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Общие положения

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

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

- физкультурно-спортивная.

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

Работа с детьми предполагает решение следующих задач:

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

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

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

- упражнения на сибирском борде;
  - игровой стретчинг (стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость).
- Сибирский борд активно используется в коррекции задач, развитии

восприятия. Он является многофункциональным интерактивным оборудованием:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

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

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

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

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 15-20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

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

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

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма

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

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

### Учебно–тематический план

№	Мероприятие	Пояснение
1	Подготовка материально-технической базы (приобретение бордов для детей и руководителя кружка)	Размер борда рассчитан на рост и вес ребенка. Изделие изготовлено из натурального и полностью безопасного материала – сибирского березового шпона – из экологически чистого района Сибири Алтай, покрытие лаком на водной основе. Закругленные торцы отшлифованы – защита от сколов. Соответствует ФГОС и ТР ТС 08/2011 «О безопасности игрушек». Занятия проводятся в спортивном зале детского сада
2	Разработка комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.
	Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для детей, наглядность)	Конспекты бесед по темам: «Для чего нам равновесие?»; «Подготовка к занятиям на сибирском борде». Подбор литературы, подготовка карточек «Сибирский бордмемо», «Качаемся – считаем»
3	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями (законными представителями).	-Конспекты бесед по темам: «Сибирский борд – особенности и польза»; «Значение занятий на сибирском борде в оздоровлении ребенка дошкольника». -Изготовление информационных буклетов по теме «Что дает использование балансборда?» -Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.

		Консультации: «Когда нужен борд?» «Нарушение интеграции вестибулярной и проприоцептивной систем»
4	Разработка комплексов занятий	1 комплекс рассчитан на 1 месяц (всего 8 занятий в месяц, из них: 2 занятия - разучивание упражнений на борде; 4 занятия - повторение разученного; 2 занятия – закрепление разученного с различными комбинациями). Структура организации занятия: 1 часть – общеразвивающие упражнения с бордом и без борда (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 8 занятий); 2 часть – основная. Упражнения на балансборде в различных положениях; 3 часть – игровой стретчинг и упражнения на релаксацию. Используется фронтальный метод организации. Занятия на балансборде проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня в спортивном зале детского сада.
5	Разработка учебного плана	Количество занятий: в неделю – 2, в месяц – 8, в год – 72 Количество часов: в день - от 25 до 30 мин

### 2.3. Взаимодействие с родителями

В основу совместной деятельности семьи и ДОУ заложены следующие принципы:

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

Система взаимодействия с родителями (законными представителями):

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

## Перспективный план взаимодействия с родителями

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



### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-тематическое планирование

Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения программы	Количество минут в неделю	Количество в неделю/месяц/год	Количество недель/месяцев
Сибирский борд	старшая группа	с 01.09 по 31.05 учебного года	25	2/8/72	36/9
	подготовительная группа	с 01.09 по 31.05 учебного года	30	2/8/72	36/9

#### Содержание работы с детьми 5 – 7 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Сибирский борд-гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p><i>1.1. Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.</p> <p><i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i> Стоя, сидя на доске без предметов, с предметами.</p> <p><i>1.3. Упражнения в равновесии.</i> Равновесие в стойке, сидя на доске.</p> <p><i>1.4. Акробатические упражнения.</i></p> <p><i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>1.6. Базовые упражнения</i> Основные исходные положения: стоя и сидя на доске, лежа спиной на доске, лежа животом на доске.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками, «переправа»</p>

2.Сибирский борд – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, базовые шаги.	2.1. <i>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. 2.2 <i>Раскачивающие движения.</i> С мячом в руках, сидя на доске.
3.Сибирский борд атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	3.1. <i>Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. 3.2. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. 3.3. <i>Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные виды прыжков
4.Сибирский борд коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ , комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i>
5 Сибирский борд игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили». 5.3. <i>Эстафеты.</i> 5.4. <i>Сюжетные занятия.</i> 5.5. <i>Комплексы упражнений.</i> «Бег по кругу», «Светофор».

### 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

<b>Перечень оборудования и пособий</b>	<b>Кол- во шт.</b>
Балансир «Сибирский борд» 3-9 лет (94*30 см),	7 шт
Балансир Сибирский Борд 5-99 лет (120*30 см)	7 шт
Нейротренажер умная восьмерка (большой)	4 шт.
Нейротренажер умная восьмерка (малый)	8 шт
Гимнастические скамейки высота 25 см.	2 шт.
Гимнастические скамейки высота 30 см	1 шт.
Конусы (ориентиры)	8 шт.
Палка гимнастическая дл.70см	26 шт.
Палка гимнастическая дл.75см	11шт
Палка гимнастическая дл.105см	10шт
Палка гимнастическая дл.110см	7шт
Палка гимнастическая дл.1500см	4шт
Мяч малый цветной	30 шт.
Мяч d 10 см	10 шт.
Корзина для мячей	2 шт.
Кегли	15 шт.
Обручи малые	10 шт.
Обручи большие	20 шт.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение Программы

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

