

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 4» городского округа закрытое  
административно-территориальное образование город Межгорье Республики  
Башкортостан

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МАДОУ ЦРР-д/с № 4 ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан  
протокол от 06.09. 2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МАДОУ ЦРР-д/с № 4  
ЗАТО Межгорье  
Республики Башкортостан  
от 06.09. 2024 г. № 142 о/д

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Волшебный борд»  
(физкультурно - спортивной направленности)  
Балансборд для дошкольников**

Возраст обучающихся : 6-7 лет

Срок реализации : 1 год

**Автор -составитель: Болдырева Надежда Николаевна**  
**воспитатель** первой квалификационной категории МАДОУ  
ЦРР-д/с № 4 ЗАТО г. Межгорье Республики Башкортостан

г. Межгорье 2024 г.

## **Пояснительная записка**

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, палки для скандинавской ходьбы, сибирские борды и т.д.) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по физическому развитию.

### **1.2. Возрастные и индивидуальные 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 и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

## **2. Актуальность и новизна.**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические

качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Исходя из вышеизложенного, в наш детский сад были закуплены Сибирские борды. Сибирский борд – тренажёр-балансир! У детей он используется для развития координации, мозжечковой стимуляции и укрепления опорно-

двигательного аппарата. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое-многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. А значит, его можно использовать с детьми любого возраста.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений.

Программа «Волшебный 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).

Каждое мгновение наш мозг получает и обрабатывает сигналы из внешнего мира.

Каналы получения информации:

- Слуховые
- Зрительные
- Тактильные
- Вестибулярный аппарат
- Проприоцептивная система (мышцы, сухожилия, костная ткань)

При гармоничной работе всех сенсорных систем формируется адекватный, нужный ответ мозга для выполнения действия.

- Перешагнуть лужу
- Пройти по линии
- Завязать шнурки
- Переписать с доски/из книги правильно и ровно
- Слушать собеседника/учителя и не обращать внимание на посторонний шум
- Поймать/отбить мяч
- Планировать действия и переключаться между ними своевременно
- Эмоциональные реакции и социализация в обществе и др.

Правильная сенсорная интеграция помогает нам каждую секунду.

- Мы понимаем положение своего тела и других предметов в пространстве
- Планируем действия, их последовательность и рассчитываем силу.
- Адекватно реагирует на ситуации.

Это фундамент обучения и развития.

С начала 1970 годов применяются методики по коррекции дисфункций сенсорной интеграции. Теория и практика СИ были разработаны доктором Э.

Джин Айрес, знания постоянно углубляются и развиваются новые методики применения.

Нарушение поступления внешних и внутренних сигналов и некорректный ответ мозга проявляются в ухудшении качества жизни. Особенно сложно детям с РАС, аутистам. Сложность восприятия сигналов внешней среды не даёт сформировать свое видение окружающего мира и вызывает сложности в действиях, поведении и социализации. У некоторых здоровых деток бывает плохо развита 1 система сенсорного восприятия и наблюдаются отставания в развитии в конкретных сферах, влекущие за собой другие сферы жизни.

Например, ребёнок или взрослый:

- часто спотыкается, натывается на предметы
- рассеянный
- не любит активные игры, связанные с равновесием
- пропускает слова в предложениях
- зеркально пишет буквы
- путает право/лево, верх/низ
- нарушены реакции на тактильные стимулы
- не может спланировать и применить действие по отношению к предмету или себе,
- не может сконцентрироваться, довести действие до конца.

Таким детям сложно усваивать новые знания и общаться.

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.

## СЕНСОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

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.

Под воздействием упражнений на сибирском борде улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что проводятся специальные упражнения на сибирском борде, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся на сибирском борде повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым).

## **2.1. Направленность программы**

Программа «Волшебный 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

## **2.2 Цель и задачи программы**

**Цель** программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

### **Задачи:**

- 1) Формировать у детей интерес к освоению физической культуры.
- 2) Укреплять функциональные системы организма.
- 3) Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4) Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5) Развивать психофизические качества, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6) Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 7) Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

## **2.3. Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Количество детей в подгруппе: 7 человек.

- кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май);
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут;
- форма занятий – подгрупповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе.

### **Условия реализации программы.**

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Волшебный борд» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий.

**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, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз.

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.

### 3. 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 борд мемо», «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 – 56 Количество часов: в день - от 25 до 30 мин

### Задачи:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

### Пояснение.

Обучение технике скандинавской ходьбы ориентировано только на детей. Родителям для повышения компетентности по вопросам оздоровления и воспитания детей, предоставляется информация о скандинавской ходьбе, в виде консультаций, мастер-классов. Родители приглашаются для прохождения маршрута вместе с детьми на каждое 4 занятие месяца. Дети демонстрируют родителям полученные умения и навыки.

### Структура работы

**I этап – подготовительный**

**II этап. План работы с детьми 5-7 лет по занятиям на балансборде**

№	Месяц	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения	Основная часть	Общая дозировка занятия
1	Октябрь	№2 (приложение №1)		25 мин
2	Ноябрь	№3 (приложение №1)		30 мин
3	Декабрь	№4 (приложение №1)		30 мин
4	Январь	№ 1 (приложение № 1)		30 мин
5	Февраль	№2 (приложение №1)		25 мин

6	Март	№3 (приложение №1)		25 мин
7	Апрель	№4 (приложение №1)		мин
8	Май	№1 (приложение №1)		25 мин

### План работы с родителями воспитанников

Месяц	Мероприятие	Содержание
Сентябрь	Заседание клуба № 1	Знакомство родителей (законных представителей) с Сибирским бордом: «Сибирский борд – особенности и польза» «Значение занятий на сибирском борде в оздоровлении ребенка дошкольника».
	Мастер - класс	Качаясь – развиваемся!
Январь	Заседание клуба №2	Анализ уровня развития двигательных навыков детей, приобретенных на занятиях с балансбордом. Консультация: «Нарушение интеграции вестибулярной и проприоцептивной систем»
	Выставка	Литература:
Май	Заседание клуба №3	Рекомендации по выбору семейного маршрута по скандинавской ходьбе, на летний период. Мастер-класс: «Зарядка в городе»

### III этап. Подведение итогов работы клуба «Скандинавская ходьба» для детей и их родителей.

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. Сокращение числа ЧБД в подготовительной к школе группе с 20% до 15%
2. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния

4. Повышение заинтересованности и компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386421

Владелец Якимович Светлана Николаевна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025