

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Ильинское, Малопургинского района Удмуртской Республики

Рассмотрено:
на Педагогическом
совете № 1
от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Сибирский борд»

Возраст детей: 5-7 лет

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Коровина С.Ю.
1 квалификационная категория

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель, задачи и принципы Программы.
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Основные направления Программы.
- 2.2. Методика проведения занятий.
- 2.3. Перспективно-календарное план.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Нормативное обеспечение Программы
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Сибирский борд» (далее Программа)» в области физической культуры рассчитана для работы с детьми в возрасте 5-7 лет. Программа представляет собой систему комплексных занятий с использованием упражнений на Сибирском борде.

Каждое мгновение наш мозг получает и обрабатывает сигналы из внешнего мира. Каналы получения информации: слуховые, зрительные, тактильные, вестибулярный аппарат.

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/воспитателя и не обращать внимание на посторонний шум, поймать/отбить мяч, планировать действия и переключаться между ними своевременно.

Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации на один год. Весь практический материал разработан в соответствии с научно - обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Таким образом, реализация Программы создаёт условия для решения оздоровительных задач физического воспитания, интеллектуального развития, включающего комплексное воздействие на работу мозга (в основе деятельности – мозжечковая стимуляция - это один из методов двигательной нейропсихологической коррекции при различных неврологических заболеваниях: РАС (расстройства аутистического спектра), ММД (минимальные мозговые дисфункции), ЗПР (задержки психического развития), СДВГ (синдром дефицита внимания гиперактивность), а также при речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса).

В ходе реализации Программы осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические и физические особенности детей. Программа

предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

1.2. Цель, задачи и принципы Программы

Цель программы: создание условий для развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка, настройки мозга для слаженной комплексной работы через специально организованные для дошкольников занятия на Сибирском борде с применением сопутствующего нестандартного оборудования.

Реализация цели Программы предусматривается через решение следующих задач:

- Развивать координацию движений, баланс и равновесие;
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Развивать вестибулярный аппарат;
- Развивать зрительно – моторную координацию;
- Развивать и укреплять устойчивые нейронные связи и межполушарное взаимодействие;
- Развивать умение чувствовать свое тело в пространстве и вовремя реагировать на внешние факторы;
- Тренировать умение оценивать ситуацию и планировать действия для выполнения задач;
- Развивать внимание, память, мышление;
- Воспитывать уверенность в себе, выравнивать эмоциональный фон в целом.

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.

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

В основе реализации Программы учтены требования ФГОС ДО к организации

деятельности с дошкольниками:

- индивидуализация дошкольного образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Планирование образовательного процесса строится с учётом следующих принципов:

- Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
- Принцип интеграции.
- Тематический принцип построения образовательного процесса; от простого к сложному.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Применение используемого оборудования будет способствовать повышению мотивации дошкольников к физическому развитию. Ведь Сибирский борд – это уникальное оборудование для детского сада: он создает особую развивающую среду и не только укрепляет здоровье, но и помогает в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, дает хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга.

Мозжечковая стимуляция – этот один из методов двигательной нейропсихологической коррекции при различных неврологических заболеваниях, а также при речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса.

Взяв за основу это свойство мозжечка, ученые разработали методику работы, позволяющую значительно улучшить способность к обучению, восприятию и переработке информации. Программа занятий на борде с сочетанием с упражнениями для

мозжечкового стимулирования улучшает:

- уровень концентрации внимания;
- все виды памяти;
- развитие речи — как устной, так и письменной, а также навыки чтения;
- математические и логические способности;
- анализ и синтез информации;
- способность к планированию;
- работу эмоционально-волевой сферы.

Доказано, что упражнения для стимуляции работы мозжечка, проведенные перед началом коррекционных мероприятий, существенно повышают их результативность.

Использование Сибирского борда благоприятно влияет на развитие всего организма, у детей:

- улучшается моторно-зрительная координация;
- двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются;
- улучшается концентрация внимания;
- развивается правильное восприятие пространства;
- снижается двигательная расторможенность;
- повышается работоспособность детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления Программы.

Содержание Программы включает совокупность направлений деятельности по дополнительному образованию, обеспечивающих расширение возможностей для полноценного физического развития воспитанников:

- освоение программного материала по дополнительному образованию дошкольников;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Данные направления деятельности тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга, что позволяет комплексно решать конкретные задачи во всех формах ее организации.

Особое внимание в дошкольном возрасте заслуживают развитие физических качеств и вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат отвечает за поддержание равновесия, за положения тела в пространстве, за ориентировку в собственном теле, за нахождение точки опоры и выстраивание нашей центральной оси. Он тесно связан со всеми структурами нашего организма. Именно поэтому для реализации вышеобозначенной цели используется Сибирский борд.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, изогнута таким образом, что заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Удерживая равновесие, балансируя ребенок способен выполнять десятки различных упражнений с использованием дополнительного оборудования: мячей, кинезиологических мешочков, палок, массажных и надувных шаров, игрушек и др. Накопив некоторый опыт, ребенок способен проявлять физическую инициативу, придумывая разнообразные интересные упражнения и игры.

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

Оборудование изготовлено из экологически-чистого материала. Оно приятно на ощупь, тёплое, вызывает приятные тактильные чувства.

Занятия проводятся в сопровождении физинструктора, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь при правильном

подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.

2.2. Методика проведения занятий.

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 первом занятии 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.

Виды занятий:

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

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. Начинаящим 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:

- держать 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.

2.3. Перспективно-календарный план

Месяц	Виды занятий	Цель	Комплекс упражнений
--------------	---------------------	-------------	--------------------------------

Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 2. Определить уровень сформированности основных элементов. 	
	Вводное 3-4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	«Борд-лодочкой» (Приложение 1)
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить правильному выполнению упражнений на борде	Раскачивание на борде с произнесением слов. (Приложение 1) «Неваляшка» «Звёздочка», «Собачка» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)
	Комбинированное 2,3,4 недели	<ol style="list-style-type: none"> 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс на бордах 	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей	Качание на борде одной ногой

	Комбинированное 2,3,4 неделя	<p>тела.</p> <p>2. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые упражнения.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>7. Разучить комплекс на бордах</p>	<p>вперед.</p> <p>(Приложение 1) «Супергерой», «Ветряная мельница» (Набор карточек «Сибборд детская йога») «Часики» (Приложение 2)</p>
Декабрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на борд</p> <p>4. и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>6. Развивать умения твердо стоять на борде.</p> <p>7. Разучить комплекс на бордах.</p>	<p>«Фламинго», «Бабочка» (Набор карточек «Сибборд детская йога») «Ёжик» (Приложение 2)</p>
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Январь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений.</p> <p>2. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>3. Развитие правильной осанки.</p> <p>4. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>5. Разучить комплекс на бордах.</p>	<p>Упражнения в парах. (Приложение 1) «Воздушный шар» Двойная звёздочка» «Качели» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)</p>
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Февраль	Обучающее 1 неделя	<p>1. Продолжать закреплять движение на борде.</p>	<p>«Отбивание мяча», «Хитрая</p>

	Комбинированное 2,3,4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами. 6. Разучить комплекс на бордах. 	<p>лиса» (Приложение 2) «Маятник» «Мышка» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)</p>
Март	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать разученные движения. 2. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучить комплекс на бордах 	<p>«Лодочка», «Король», «Змейка» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)</p>
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>«Подбрасывание мяча вверх» «Борд-лодочкой» (Приложение 1) «Прыг-скок» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)</p>
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Май	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс на бордах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами. 	<p>«Борд-лодочкой (с мешочками) (Приложение 1) «Крабик» «Сон» «Парусник» «Радуга» (Набор карточек «Сибборд детская йога»)</p>
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Нормативное обеспечение Программы

Программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю. Количество двух занятий в неделю - 2 часа. Продолжительность занятий 20 минут. Количество детей в группе 15 человека. Работа ведётся подгруппами. Состав исполнителей: инструктор по физическому воспитанию.

Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

- физкультурный зал;
- приобретены тренажеры - балансиры;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Сибирские борды;
2. Большие мячи;
3. Средние мячи;
4. Картотека карт-схем «Сибирский борд»
5. Картотека «Игровые упражнения с сиббордом»

Список используемой литературы:

1. <https://образовательные-материалы.рф/публикации/43845/3680328/>
2. file:///C:/Users/Admin/Downloads/Дополнительная%20программа%20_Волшебный%20борд_.pdf
3. <https://docviewer.yandex.ru/?tm=1696799738&tld=ru&lang=ru&name=9f0a044345441e0&text=Нейроигры+и+упражнения+для+дошкольников+на+«Сибирском+борде»&url=http%3A//dou190.edu.sarkomobr.ru/files/download/9f0a044345441e0&lr=54&mime=docx&l10n=ru&sign=f265e1947985c4389766bb6eb0b8906b&keyno=0>
4. <https://tiatyh-ozgdou24.edumsko.ru/folders/post/3252153>

Приложение 1

Упражнения на борде Борд - лодочкой

1. Знакомство с бордом:

- знакомство с техникой безопасности;
- встать на середину борда – постоять, почувствовать равновесие;
- расставить ноги на ширину плеч, немного покачаться;
- расставить ноги чуть шире, покачаться, сгибая поочередно одну и другую ноги;
- то – же упражнение сочетается с подъемом рук вперед –в стороны, вверх; можно при этом сжимать и разжимать кулачки, растопыривая пальцы;
- покачиваясь на борде, выполняем упражнения руками поочередно - одна рука на пояс, другая на плечо; одна рука на плечо, другая вверх; одна вверх, другая на пояс и т.п.;
- то же самое, только руки ставятся вместе: на пояс -на плечо; на плечо –вверх; на пояс вверх и т.п.;
- измерить длину борда любым удобным для вас способом;

- один ребенок может покатать другого ребенка на борде, покружить его;
- один ребенок раскачивается на борде, другой стоит на полу и держит его за руки.

2. **Раскачивание на борде с произнесением слов:** на каждое слово – качание в сторону:

- Речка течет, печка печет;
- Мышка сушек засушила, мышка мышек пригласила. И др.

Усложнение: взять в руки мешочек. Раскачиваться на борде, предавать мешочек из руки в руку, произносить слова; и/или следить за мешочком глазами и движением головы.

Усложнение: взять в руки массажный мяч. Раскачиваться на борде, массажировать ладони массажным мячом, произносить слова.

Усложнение: раскачиваясь на борде, перекидывать мяч из руки в руку и качаться вслед за мячом – в ту же сторону/ перекидываем мяч в одну сторону, а раскачиваемся в противоположную.

3. Качание на борде одной ногой вперед. Вариативные упражнения с руками. Поворот. Повторение с противоположной стороны.

4. Раскачиваться на борде продольно, спиной к инструктору. Инструктор издаёт звуки, нужно их угадать (музыкальные и шумовые звуки).

5. Опускать пятки, вставая на носочки. Менять ритм от медленного к быстрому.

6. Встать на борд, стопы вдоль борда. Ходьба по борду вперед и назад.

7. Встать на борд, ноги в стороны, немного раскачиваться. Перед бордом стоят в ряд кегли или палочки на расстоянии 10-15 см. друг от друга. В руках ребенка маленький тяжелый мяч на веревочке. Держась за веревочку, на высоте 30-60 см от мяча, вести болтающийся мяч змейкой между кеглями. Чем ближе кегли друг к другу, тем тяжелее.

8. Ребенок встает продольно на один край, наклоняется, держась руками за другой – статическая стойка на растяжку. Затем добавляется качение.

9. Встать на борд поперечно – ноги по краям борда. Наклониться, руки в стороны, держась за узкие ребра борда, голову опустить вниз. Покачивание из стороны в сторону.

Усложнение: руки положить на лодыжки.

10. поперечно на борд в широкую стойку –покачиваться. В руках -2 теннисных мяча в каждой руке. Один мяч бросить пред собой левой рукой, правую с мячом увести за спину.левой рукой забрать за спиной мяч, правой – поймать первый мяч.

11. Ребенок стоит на борде в средней стойке, покачиваясь. Выполняет упражнения руками: правой – сжимает 4 пальца в кулак, большой палец –вверх; левая рука – сведены в кольцо большой и указательный пальцы. Затем упражнения рук меняются.

12. Ребенок идет по борду, между стоп – малый мяч, который необходимо продвигать стопами вперед.

13. Встать на борд продольно: ноги на одной стороне, нагнуться, взяться руками за противоположное ребро борда – раскачиваться. Поднять одну ногу как можно выше –

раскачиваться («Собачка»). Задирать лапки вверх, поочередно.

Встать на борд поперечно – ноги в широкой стойке. Раскачиваться. В руках – «малышка – ладошка» - катать шар (шары).

14. Встать на борд поперечно – ноги в стороны в широкой стойке. Прыжки – в середину – в стороны.

Усложнение: добавить движение руками: кулачки выбрасывать вперед поочередно; руки вперед – сжимать – разжимать пальцы - вместе и попеременно (кулак – ладошка).

15. Встать поперечно на борд: ноги широко расставлены, руки в стороны – качаться. На каждое качение говорить слог (например, «ух»). То же самое - встав на борд продольно – одну ногу выставив вперед- в одну и в другую сторону.

16. Качаясь на борде, рассказывать стихи.

10. Ребенок покачивается на борде вправо – влево. Инструктор бросает мячи ребенку. Устанавливаются правила: например, ловить желтые мячи и класть их в корзинку, а остальные отбивать, не ловя.

11. Перед бордом – числовая доска. Ребенок, качаясь на борде, решает предложенные педагогом примеры. Мячом отбивает нужную цифру на доске.

12. Ребенок покачивается на борде. Инструктор кидает мяч в сторону ребенка, предупреждая: «верх» - мяч летит сверху, ребенку надо увернуться; «право» - ребенку надо увернуться влево и т.п.

13. Балансируя на борде, кидать попрыгунчик об пол одной рукой и ловить этой же рукой/ кидать одной рукой, ловить другой.

Усложнение: кидать одной рукой попрыгучик, ловить другой; передать за спиной и делать тоже самое другой рукой.

14. Балансируя на борде – взять 2 мячика – ёжика, одной рукой подкидывать мячик, другой сжимать и наоборот.

15. Ребенок балансирует на борде (можно поставить двух детей на бордах друг напротив друга). Впереди 2-3 корзинки разных цветов. На бордах лежат кинезиологические мешочки разных цветов. Необходимо наклониться, взяв мешочек и бросить его в корзинку нужного цвета. Можно выполнять упражнение на скорость.

16. Ребенок встаёт в широкую стойку на борде, раскачивается. На борд кладется цилиндр из дерева (или подобный). Ребенок должен раскачиваться, перекатывая цилиндр от ноги к ноге.

Усложнение: повторяет за педагогом слоги или слова.

Усложнение: вместо цилиндра по борду перемещаются мешочки. Одновременно выполняются упражнения руками – вверх, в стороны, на плечи, вперед – вместе и попеременно.

17. Внутри борда положить массажные резиновые коврики. Ходить по борду вперед и назад.

18. Качаясь на борде в любом положении, произносить скороговорки (медленно, быстро, быстрее):

- Утром, присев на зеленом пригорке, учат сороки скороговорки;
- Жук над лужею жужжа, ждал до ужина ужа;
- В перелеске перепел перепелку перепел;
- Мама шьёт сорочку дочке,

Строчит строчки на сорочке,

Срочно строчит сорок строчек:

Растёт дочка как росточек.

- На дворе трава, на траве дрова Не руби дрова на траве двора.
- Карл у Клары украл кораллы Клара у Карла украла кларнет
- Расскажите про покупки

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки,

Про покупочки мои.

- Ехал Грека через реку,
Видит Грека в реке рак.
Сунул Грека руку в реку,
Рак за руку Грека –цап!
- В недрах тундры выдры в гетрах
Тырят в вёдра ядра кедров.

19. Встать на борд поперечно, покачиваться. Руки сцепить в кулак, полуприсед – ноги в колене под прямым углом.

20. Встать на борд на ширину плеч. Ходить на бордах, выдвигая вперед одну ногу с бордом, затем другую.

21. Встать на одну сторону борда, стопы параллельно доске. Поднять вверх руки и правую ногу. Поставить правую ногу на поднятый край доски, перевести вес тела не эту ногу и опустить руки вниз. После опускания вниз, сделать разворот не сходя с балансира и повторить тоже самое с левой ноги.

22. Встать на край борда, ноги параллельно доске. Попрыгать на краю борда, пройти по нему вперед, попрыгать, пройти назад.

23. Дети встаю на борд, раскачиваются в такт музыки. На «ударных» моментах музыки ударяют друг о друга предметы (в руки можно взять палочки, карандаши, кубики, мячики...).

24. Ребенок продольно раскачивается на борде, в руках красный и желтый мяч и 2 корзинки зеленого и синего цветов. Инструкция: бросай красный мяч в зеленую

- корзину, когда услышишь 5; бросай желтый мяч в синюю корзину, когда услышишь 3. Инструктор называет цифры в произвольном порядке.
25. Стоя на борде продольно, ловить мяч от инструктора –с отскока о пол; бросать мяч инструктору с отскоком мяча о пол.
 26. Усложнение: из этого положения –бросаем и ловим мешочки правой и левой руками, затем обеим одновременно.
 27. Усложнение: правой рукой ловим синий мяч с отскока; левой рукой ловим красный мяч напрямую. Возвращать инструктору нужно так же.
 28. Стоя на борде поперечно ловить мяч (или мешочек) от инструктора и быстро возвращать ему: одновременно один мяч летит инструктору, один от инструктора.
 29. Встать на середину борда, ноги вместе. Махи ногами прямой ногой или согнутой в колене вперед и назад поочередно с различной амплитудой.
 30. Дети балансируют на борде. Ключкой водят по полу малый мяч вправо –влево.
 31. Дыхательные упражнения на борде: вдох –выдох с поднятием прямых рук; поднять руки , сделать замок из рук –вдох, наклониться вперед в таком положении –выдох.
 32. Встать на борд –широкая стойка. Левая рука на пояс, левая нога – давит борд вниз; правая рука тянется вверх, правая нога с бордом - вверх. И с другой стороны.
 33. Широкая стойка на борде: руки свечкой перед собой. «Свечка» - вверх, вниз – присед с широко расставленными ногами. Ноги согнуты под прямым углом. Снова встать – «свечка» вверх.
 34. Встать на борд продольно – правая нога впереди, левая сзади – широко расставлены. Руки через стороны – вверх (ладонь смотрит на ладонь, взгляд в потолок), вместе с качанием на борде, ноги чуть сгибаются. Вернуться в исходную стойку. Повторять в медленном и среднем темпе.
 35. Встать на борд, широко расставив ноги. Присесть , согнув ноги в коленях –на колени положить руки, расставив в стороны локти. В такой позе медленно раскачиваться. Смотреть в пол или вперед.
 36. Встать на борд, широко расставив ноги. Наклониться максимально, взяться руками за широкое ребро борда спереди, плавно покачаться. Голова опущена, расслаблена.
 37. Встать посередине борда. Руки на пояс – шагать пятками, носки не отрывать. Балансируя на борде, крутить на руке/ руках обруч /обручи среднего размера. Встать на борде продольно, одна нога вперед – также крутить обручи.
 38. Балансируя на борде, подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь не уронить его.

39. Встать на борд продольно – правая нога впереди, левая сзади – широко расставлены. Сделать наклон на сзади стоящую ногу – впереди борд поднимается вверх. Руки свести назад, соединить ладони. Тянуться назад.
40. Встать продольно обеими ногами на край борда – другой край высоко поднять. Руками упереться в поднятое ребро борда – растянуть спину, сделав прогиб внутрь и выгибая спину вверх.
41. Упражнение «Король». Встать на борд продольно – одна нога вперед. Руки приставить к голове, имитируя корону. Раскачиваться в этом положении.
42. Балансировать на борде продольно или поперечно с мешочком или книгой на голове/ добавить движения рук, например, передавать из руки в руку мяч.
43. Пройти по борду прямо или боком. Спрыгнуть на пол.

Упражнения в парах.

1. Упражнение в парах: дети балансируя на бордах стоят друг против друга. Держат в руках палки, зажимая между ними мяч или шарик. Приседают, качаются.
2. Упражнение в парах: один ребенок балансирует на борде, другой сверху бросает мешочек, стоя на рядом. Ребенок на борде ловит мешочек.
Усложнение: дети считают по очереди, выполняя упражнения – в прямом и обратном порядке.
Усложнение: ловить одной рукой; ловить двумя руками.
3. Упражнение в парах с упругими малыми мячами (например, синего и зеленого цветов): дети или ребенок – инструктор сидят на полу с узких сторон борда:
 - один ребенок отпускает катящийся мяч : поймать правой/ левой рукой;
 - один ребенок катит 2 мяча –поймать двумя руками; поймать двумя руками скрестно;
 - то – же самое упражнение, но -ловить только зеленый мяч (синий не ловим, он катится назад).
4. Упражнение в парах: один ребенок раскачивается продольно вперед назад, другой кидает ему мяч. После выполнения нескольких подходов дети меняются.
5. Упражнение в паре «Качели»: дети садятся на ребра борда лицом друг к другу, берутся за руки – раскачиваются.
6. Упражнение в парах: двое детей встают на бордах друг против друга в среднюю стойку – покачиваются. При этом перебрасывают друг другу малый мяч, затем – большой.

7. Упражнение в парах: 2 ребенка встают на противоположных концах борда, поднимая борд за концы – прокатывают мяч по дуге.

8. Упражнение в парах: двое детей стоят друг напротив друга на бордах поперечно, раскачиваются. Нужно поочередно кидать друг другу мешочки – левая кидает – левая ловит, затем правыми руками.

Усложнение: одновременно кидать левой, ловить правой – двое детей.

9. Упражнение в парах: двое детей стоят на раскачивающихся бордах друг против друга, играют в ладоши друг с другом: 2 вместе, поочередно правая и левая...

Можно при этом говорить считалки

1. Плыл по морю чемодан
В чемодане был диван,
На диване ехал слон.
Кто не верит – выйди вон!

2. «Пирожок»

За стеклянными дверями Сидит мишка с пирогами.

- Мишка, мишенька, дружок!»! Сколько стоит пирожок?
- Пирожок – то по рублю, Выходи, кого люблю.

10. Упражнение в парах. Дети на бордах стоят на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга напротив, покачиваются. У каждого в руках по мешочку. По сигналу инструктора дети одновременно кидают друг другу мешочки, обмениваясь ими.

11. Упражнение в парах: дети встают друг напротив друга на борде, у каждого в правой руке мешочек. Передали мешочки в левые руки друг другу, затем передали мешочек себе из левой руки в правую и повторяем. Менять мешочки удобно по хлопкам инструктора – это задаёт ритм.

12. Упражнение в парах *«Двойная звездочка»*: встать поперечно вдвоём на борд живот к животу или спина к спине. Ноги поставить широко, взяться руками и отвести их в стороны. Раскачиваться.

13. Инструктор и ребенок стоят на бордах друг напротив друга. Ребенок «зеркалит» взрослого: руки скрестно на плечи; одна рука на живот, другая на пояс; по очереди руки – на плечо, на плечо, вверх, вверх;

Усложнение: в руках у инструктора палочки и ложка у ребенка тоже. Инструктор выставляет палочку или ложку вверх, вниз, сбоку и говорит ребенку «ложка» (то ударяет ложкой) или «палочка» (ударяет палочкой).

14. Упражнение *«Парусник»* в парах: дети садятся спиной друг к другу на борд, держась руками за узкие ребра. Раскачиваются.
15. Встать на борд по центру поперечно. С обеих сторон стоят по одной стойке. Достать стопой ноги рядом стоящую/ противоположную стойку.
16. Встать на борд поперечно, слегка раскачиваясь. Взять в руку перевернутую стойку (как кулёк), положив в неё мяч. Напротив – другой человек с такой – же стойкой. Необходимо бросать мяч из стойки в стойку одной или двумя руками.
17. Ребенок стоит на борде продольно, одна нога впереди, слегка раскачивается. На грудь ребенка одет широкий шарф, который краями выведен под мышками назад. Ребенок качается ногой вперед, инструктор тянет шарф назад, создавая сопротивление.
18. Упражнение *«Мыльные пузыри»*. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Ребенок сам выдувает перед собой мыльные пузыри и ткнув пальцем, лопают их.
19. Упражнение с кубиками. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Одной рукой удерживать кубик, другой рукой строить башенку из кубиков. Вначале кубики подаёт взрослый. Затем ребенок может сам наклоняться или приседать, беря кубики с пола.
20. Упражнение *«Сова»*. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Подняв правое плечо, одновременно поворачивать голову вправо, делаем вдох через нос. Поворачиваем голову прямо, опуская плечи –выдох через рот, открыв губы.
21. Упражнение *«Подсвечник»*. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Руки выставить вперед: от запястья - одну поднять ладонью вверх, другую вниз. Двигать руками вверх – вниз.
То – же упражнение, но руки разведены в стороны.
22. Упражнение *«Колени–руки»*. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Чуть наклониться, ударив руками по коленям (правая – правая/левая – левая); затем руки скрестить и ударить по коленям. Делать поочередно.
Усложнение: между ударами по коленям добавить хлопок ладонями впереди.
23. Упражнение *«Найди буквы»*. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Инструктор стоит перед ребенком, называет слова и бросает мяч с отскока. Если в слове есть буква «А», нужно ловить мяч правой рукой, если нет – левой.
24. Упражнение с подносом. Встать на борд, расставив ноги на средней ширине, балансировать. Положить на поднос с бортиками мяч: катать его, подбрасывать, катать из угла в угол и т.п.

Групповые игры и упражнения

1. Борды стоят по кругу. Дети, раскачивают, выполняют упражнение. Взять картонный круг диаметром 18-30 см. У каждого ребенка – по прищепке. Нужно предавать круг друг другу, перехватывая его прищепками и при этом раскачиваться на борде.
2. Положить борды друг за другом широкими рёбрами на расстоянии шага ребенка. Дети проходят по бордам, перенося мяч с одной стороны площадки на другую.
3. Дети стоят по кругу на бордах, перекидывают друг другу мяч. Ребенок, находящийся в середине круга, должен постараться поймать мяч.
4. Дети стоят на бордах по кругу (в середину на пол можно положить цветной парашют). В руках у каждого – ракетки. Нужно перекидывать друг другу воздушный шар – «волейборд».
5. Полоса препятствий: борды лежат на расстоянии примерно 1 метр друг от друга в ряд – широкой стороной. Между ними мягкий кубик с мячом. Ребенок встаёт на борд с клюшкой, отбивает клюшкой мяч – идёт на следующий борд, наступая на мягкий кубик.
6. Разложить борды в ряд широкими сторонами рядом. Чётные борды стоят на спинке, нечётные – на ножках. Детям необходимо пролезть в отверстия бордов.
7. Борды – лодочки положены друг за другом узкими ребрами вместе. Дети встают на борды, передают мяч друг другу по ряду, покачиваясь.
8. Игра «Горячий шар». Борды – лодочки стоят по кругу. В руках каждого ребенка шар – палочка. Несколько шаров соединены в кольцо. Детям необходимо брать шары – кольца своими палочками – шарами и передавать по кругу. В игре можно использовать несколько колец – шаров для передачи.
9. Сесть на борд с одной стороны на подогнутые ноги, одна сторона борда должна высоко подняться. Бросать мяч в поднятую сторону борда и ловить мяч руками поочередно или двумя руками одновременно.
10. Сесть на середину борда поперечно. Ноги , согнутые в коленях –по бокам. Скручивание туловища, помогают руки и ноги.

Упражнения лёжа на борде.

1. Лечь на борд как на кровать, раскачиваться.
2. Лечь на пол перпендикулярно борду. Упор лёжа выпрямленными руками на борд, ноги- упор на пальцы. Отжимание от борда, слегка покачиваясь.
3. Упражнение «**Крабик**». Лечь на борд. Поднять туловище невысоко вверх –на борде стопы и ладони. Покачаться.
4. Мостик лёжа на борде. Лечь на борд как на лодку, ноги согнуты в коленях. Поднять ягодицы до ровной диагонали с коленями.
5. Лечь на борд на спину как на лодку, согнутые ноги стоят на борде. Скручивать тело в одну сторону, ноги в коленях – в другую.
6. Лечь на борд спиной, максимально прижать к себе ноги, согнутые в коленях; можно прижать их к себе руками. Качаться.

7. Лечь на борд, руки вытянуть вверх. Поднимать и опускать туловище.
8. Лечь на борд, поднять ноги вверх –вращение стоп/ вращение голеней/ забросить ноги (одну или обе)назад, потянуться/ расставить ноги в стороны, потянуться/ сложить ноги коленями в стороны –стопа к стопе, тянуть колени вниз растягиваясь/ поставить одну ногу на борд согнутой, другую положить перпендикулярно стопой на колено –растяжка.
9. Лечь на борд боком, свернувшись калачиком, руки под щеку – отдых, расслабление.
10. Лечь на борд на живот, согнуть ноги, обхватить лодыжки руками сзади, тянуться.
11. Лечь на борд на спину. Инструктор качает перед ногами мяч на веревочке. Ребёнок отбивает мяч ногами по очереди.
12. Разминка с мячом и палкой.

Борд – лодочкой.

И.п. – стоя на борде широко и балансируя. В руках каждого ребенка мяч среднего размера.

- мяч взять в руки, поставить перед собой внизу. Поднимать руки с мячом вверх и опускать вниз;
- мяч взять в обе руки перед собой на уровне лица. Крутить мяч, перебирая пальцами от себя, к себе;
- зажать мяч перед собой ладонками на уровне груди; глубокое качание вправо, влево;
- замереть на концах борда, пружинить на его концах, приподнимаясь вверх – вниз;
- подбрасывать мяч вверх, ловить; Добавить качание: качнулись глубоко вправо – подкинули мяч...и в другую сторону;
- положить мяч на ладонь перед собой, другой –сверху; перекручивать мяч между ладонью и тыльной стороной рук;

Мяч отложить в сторону

- быстрое качание на борде со сгибанием ног; медленное качание;
- встать поперечно на одну сторону борда, руку в наклоне положить на дальний край борда. Наклониться в сторону руки, покачаться глубоко вниз. Затем в другую сторону.
- ходить по борду поперечно из стороны в сторону приставным шагом и продольно – обычным шагом;
- встать на край борда продольно с одного края, наклониться, взявшись руками за противоположный край – качаться.

Борд на ножках.

- Встать на спинку борда, палку взять по центру двумя руками, руки выставить вперед. Крутить палку вправо влево по кругу, перехватывая руками у центра/ качать палкой вправо- влево/ качать палку вправо – влево каждой рукой по отдельности;
 - палку крутить вокруг себя и вокруг своей оси одновременно –передавая из рук в руку;
 - лечь спиной на борд – расслабление.
1. Упражнение «*Фломинго*». Встать на спинку борда, одну ногу согнуть, приставив подошву к бедру другой ноги. Руки верх или на пояс. Стоять, сохраняя равновесие.
 2. Встать на борд продольно. Одна нога сзади на краю, другая чуть дальше середины вверх. Качаясь вперед, присаживаться, сгибая переднюю ногу в колене под 90°. Руки впереди лежат кистями друг на друге.
 3. Борд стоит поперёк сзади на расстоянии шага. Одну ногу отвести назад и поставить на спинку борда на носок. Приседать на двух ногах, чередуя глубокие и неглубокие приседы. Руки впереди сложены ладонями («свечка»).
 4. Борд расположен сзади поперечно на расстоянии шага. Положить на спинку борда предплечья, шею; согнутые под 90° ноги стоят на полу. Между коленями зажат мяч. Руками – упор внизу. Поднимать и опускать ягодицы, возвращаясь в исходное положение.
 5. Встать на спинку борда продольно , ноги вместе. Подниматься на носки и опускаться. Руки тянутся вверх.
 6. Встать на спинку борда продольно , ноги вместе. Встать на носки, согнуть ноги в коленях, руки вверх. Статическая поза.
 7. Встать на спинку борда на колени продольно, держась руками за рёбра борда. Упражнение «Кошка выгибает спину» - выгнуться, прогнуться.
Усложнение: делать вращательные движения в стороны туловищем и ягодицами.
Вариация: то – же исходное положение: вращение головы.
 8. Встать на спинку борда продольно на 2 ноги. Поднять одну ногу в сгибе («цапля»), зафиксировать положение на одной ноге –руки –в стороны. Наклониться вперед, стоя на одной ноге и отведя другую назад («ласточка»).
 9. Встать на спинку борда поперечно. Прыжок с борда на пол на двух ногах.
 10. Перед бордом на ножках (на расстоянии 1,5 -2 метра) в ряд выставлены кегли. Ребенок наклоняется, прокатывает под бордом мяч, стараясь сбить кегли.
 11. Прыгнуть через борд двумя ногами, боком (можно задом при хорошей тренировке), прыжок с полуповоротом в полёте.

12. Встать на борд сверху на колени и ладони («кошечка»). Одновременно отводить назад правую ногу и вперед – левую руку, затем наоборот. Можно захватывать рукой стопу, подтягивая ногу.

Можно начинать упражнение с поочередного отведения ног, затем добавить руки.

Усложнение: отвести согнутую в колене ногу в сторону, делать вращательные движения. То же с другой ноги.

13. Встать перед бордом с узкой стороны. Поставить одну ногу на спинку борда, другую отставить назад на пол. Присесть на передней ноге в направлении вперед. Вставая, выпрямлять переднюю ногу, ставя её на пятку.

14. Поставить 2 борда рядом узкими ребрами. Ребенок встаёт на спинки бордов, выполняет упражнения руками.

15. Встать у узкой стороны борда, ноги вместе – наклониться, взяться руками за боковые края борда, потянуться вниз.

16. Встать у узкой стороны борда. Одну ногу на колене поставить на стенку борда, другую ногу положить выпрямленной на спинку борда, потянуться туловищем вперед.

17. Комплексное упражнение для спины. Встать на колени перед бордом с узкой стороны. Ладонями обхватить борд в верхней части, стопы поставить на полупальцы (пятка вверх, пальцы на полу). Отталкиваясь от борда выйти в позу

«собака мордой вниз». Пружинить стопами, ноги в коленях сгибаются. Перейти в планку на полностью вытянутых руках. Удерживать это положение несколько секунд. Затем прогнуться туловищем вниз – к борду. Макушкой тянуться вверх, руки выпрямлены с упором на борд. Снова возврат в планку и медленно в позицию «собака мордой вниз». Упражнения выполнять плавно, дыхание ровное.

Из этого положения – подтянуть одну ногу к груди, отставить назад. Затем другую ногу. Выполнять в среднем темпе.

Переход в планку. Из этого положения поднимать поочередно ноги вверх.

Пятка стремится вверх. Снова возврат в в позицию «собака мордой вниз».

Опустить на колени, обхватив коленями края борда или чуть шире. Сесть на пятки, опустившись вниз. Руки положить на борд друг на друга впереди. Голову положить на руки. Расслабиться в этой позе.

Медленно округлив спину, поднять туловище. Свести руки перед собой в «свечку». Улыбнуться.

18. Наклониться к борду, поставить руки на спинку борда. Прыгать на месте или вокруг борда, руки – на борде.

19. Упражнение «Лягушка». Сесть в глубокий присед на спинку борда. Прыжки вверх – в присед.

20. Упражнение «Лодочка». Сесть на спинку борда продольно. Вытянуть вперед руки и ноги, держать баланс в одной точке.

21. Упражнение «Мышка». Лечь на спинку борда, согнув ноги и опустив таз на пятки; руки вытянуты вперед вдоль борда. В таком положении -расслабиться, затаившись как мышка.

Усложнение: рисовать детям на спине фигуру –дети узнают что это.

Упражнения в парах.

1. Упражнение в парах: один ребенок сидит на спинке борда с мячом. Другой ребенок стоит сзади. Сидящий кидает мяч назад.

2. Упражнение в парах: дети стоят по разным сторонам узких ребер борда.

- бросают мяч друг другу;

- одновременно встают на борд, передавая мяч друг другу, и спускаясь назад.

3. Упражнение в парах: дети встают перед широким ребром борда вместе, держась за руки. Одновременно наступают на борд, поднимаясь и затем спускаются. Поворачиваются и повторяют упражнение.

4. Упражнение в парах: дети встают по обеим сторонам борда со стороны длинных ребер. Пинают небольшой мяч сквозь борд.

5. Упражнение в парах «Воздушный шар»: дети встают продольно на борд друг напротив друга, берутся за руки. Ноги сгибают в коленях, на вытянутых руках отклоняются назад, сохраняя равновесие. Встают и присаживаются одновременно. Усложнение: руки скрещены.

Групповые игры и упражнения

1. Расставить борды по линии друг за другом: подлезть под борды.

2. Положить борды продольно друг за другом. Идти по дорожке по бордам, как по волнам - вверх – вниз.

3. Полоса препятствий из бордов: 1 -борд лодочкой –пройти по нему; 2 -борд на ножках –пройти по нему; 3-борд на ножках лежит поперёк –подлезть под него; 4 борд на ножках поперёк –наступить на него и спуститься.

4. Борды на ножках поставлены в круг – узкими ребрами в центр круга. Дети сидят на стенках борда лицом в круг, ноги –по сторонам. У каждого в руках пластмассовый стакан. Один мяч, не проваливающийся внутрь. Передавать мяч стаканчиком, переваливая его в стакан соседа – и так по кругу.

5. Поставить несколько бордов рядом, соединяя большими ребрами. Дети пролазят под широкий мост.
6. Борды (3-5 шт.) поставить на расстоянии друг от друга метр и более, прокатывать мяч руками под ними. Затем перепрыгивать через борды за мячом.
7. Дети встают в 2 шеренги друг напротив друга. Между парой ставится борд – через него дети катают мячи в парах их разных исходных положений.
8. 4 борда стоят на расстоянии метра друг от друга узкими рёбрами. Перед первым и после последнего бордов – корзинки с мячами. Дети носят мячи поднимаясь и спускаясь с бордов.
9. Подлезание под рядом стоящими несколькими бордами на спине.
10. Упражнение «Радуга». Борды поставить узкими сторонами по прямой или по кругу. Ходить по «радуге» прямо, боком приставным шагом, задом наперед и т.п.

Упражнения сидя на борде.

1. Сесть на колени перед спинкой борда. Инструктор отстукивает на спинке своего борда ритмический рисунок, дети повторяют.
2. Сесть на спинку борда поперечно. Ноги развести по сторонам. Спина прямая. Выполнять упражнения руками: развести в стороны, поднять вверх и др.
3. Сесть на спинку борда в позе лотоса, закрыть глаза –релаксация.
4. Сесть на спинку борда продольно, ноги опустить по обеим сторонам. Обхватить руками за ребра края борда, подняться на вытянутых руках, оторвать ноги от земли. Продержаться максимально долго в этой позе.
5. Сесть на спинку борда поперечно, ноги раздвинуть в стороны максимально (можно положить на стенки борда по обеим сторонам). Наклоны к одной, затем к другой ноге, руки вытянуты вперед.
6. Сесть на спинку борда поперечно, ноги вниз. Повернуться корпусом в одну сторону, положить на стенку борда в сторону поворота одну ногу, вторая стоит на полу. Тянуться вытянутыми руками к стопе вытянутой ноги. То – же в другую сторону.
7. Сесть на колени продольно на спинку борда, опустить ягодицы на лодыжки – полулечь, вытянув руки вперед –на стенку борда. Голова – вниз. Растягиваться за руками –статическое упражнение.
8. Сесть на пол перед узкой стороной борда. Наклониться и лечь на борд спиной. Поднять руки вверх –потянуться. Отвести руки назад –потянуться. Развести руки в стороны максимально. Зафиксировать положение на несколько секунд. Дыхание спокойное и ровное.

Упражнения лёжа на борде.

1. Лежать спиной, ногами на борде вдоль его в сопровождении спокойной музыки.
Вариант: сесть на пол, на борд опускается только спина.
2. Лечь на живот продольно на спинку борда, носками ног упереться в пол, руки вытянуть вперед. Махи руками поочередно.
Вариация: плавательные движения рук вперед назад с прогибом туловища при отведении рук назад.
3. Лечь на живот продольно на спинку борда, руками упереться в пол по сторонам. Махи ногами поочередно вверх – вниз.
4. Упражнение «Змейка». Лечь на живот продольно на спинку борда, опустить на стенки руки и ноги. Одновременно поднять вперед – вверх руки и ноги. Задержаться в этом положении – пошипеть, как змея «Ш-ш-ш».
Усложнение: при подъёме рук и ног махи руками и ногами поочередно правой – левой (правая рука – левая нога...).
5. Упражнение «Лебёдушка». Лечь на спинку борда на живот. Согнуть ноги к спине, руки завести за спину, обхватить лодыжки, тянуться; достать носками головы; положить на спину мяч, удерживая его ногами.
6. Лечь на спинку борда животом. Продвигаться вперед, подтягиваясь руками за боковые ребра борда.
7. Лечь под борд, расслабиться «уснуть».
8. Лечь на борд спиной – голова внизу, спина – на спинке борда. Ноги поднять вверх и максимально опустить перед головой.
9. Лечь на борд спиной – туловище внизу, ноги – на спинке борда. Ноги держит второй ребенок, а первый – поднимает туловище.
10. Лечь на борд животом. Вытянуться. Второй ребенок фиксирует в прижатом положении ноги первого ребенка. Первый ребенок выпрямляет руки вверх, поднимает и опускает туловище.

Приложение 2

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С СИББОРДОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. «Маятник»

Цель: содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.

Описание: раскачиваться на Сибборде, встав на одну сторону и держась руками за другую сторону.

2. «Часики»

Цель: содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, формированию осанки.

Описание: раскачиваться на Сибборде, сидя по- турецки, дыхательная гимнастика.

3. «Ёжик»

Цель: способствовать развитию координации движений и опорно-двигательного аппарата, мозжечковой стимуляции и фантазии.

Материал: кегли.

Описание: дети, раскачиваясь на Сиббордах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Ёжик топал по дорожке.

И грибочки нёс в лукошке. *(Руки вверх, в стороны, вниз)*

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать. *(Сжимать – разжимать пальцы в кулак).*

Вариант: усложнение с кеглями - ставить их по сторонам Сибборда.

4. «Качели»

Цель: способствовать развитию координации движений и опорно-двигательного аппарата, мозжечковой стимуляции и фантазии.

Материал: кегли.

Описание: дети, раскачиваясь на Сиббордах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Ах, качели, ах качели, *(руки в стороны)*

Подхватили, полетели,

Оторвали от земли,

Прямо в небо унесли.

Вариант: усложнение с кеглями - ставить их по сторонам Сибборда.

5. «Хитрый мяч»

Цель: содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, ориентировке в пространстве, крупной моторики ребенка.

Материал: мячи.

Описание: сидя на коленях перед Сиббордом в парах дети перекачивают сначала один мяч; затем два сразу; затем каждый ребенок одновременно катит мяч другому и ловит встречный мяч; дети меняют положение рук скрестно при ловле мяча; дети ловят мяч по цвету.

6. «Отбивание мяча»

Цель: содействовать развитию баланса, вестибулярного аппарата и чувство равновесия, ориентировке в пространстве, крупной моторики ребенка.

Материал: мячи.

Описание: сидя на одном краю Сибборда, на коленях, об другой край Сибборда отбивать малый мяч.

7. «Зарядка»

Цель: способствовать развитию координации движений и опорно-двигательного аппарата, обогащать эмоциональное состояние детей (испытывать чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий).

Материал: музыка.

Описание: под сопровождение музыки, стоя на Сибборде, выполнять все движения с соответствии с текстом.

Первоначальные упражнения

Дети, стоя на бордах, раскачиваясь, выполняют упражнения:

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.

И.п. – основная стойка, мяч в руках.

1 – вытянуть мяч перед собой

2 – бросок мяча вверх, ловля мяча

3 – опустить мяч к коленям

4 – и.п. (6 раз)



2. Удар мяча об пол перед собой и ловля его двумя руками.

И.п. – основная стойка, мяч в руках.

1 – вытянуть мяч перед собой

2 – удар мяча об пол, ловля мяча

3 – опустить мяч к коленям

4 – и.п. (6 раз)

3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.

И.п. – основная стойка, мяч в руках.

1 – прижать мяч к груди, локти в сторону

2 – бросок мяча партнерам и ловля

3 – прижать мяч к груди, локти в сторону

4 – и.п. (6 раз)



Упражнения на совершенствование

Дети, стоя на бордах, раскачиваясь, выполняют упражнения:

1. Перекатывание мяча между ног «восьмеркой»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч на борде

1 – наклон, взять мяч в руки

2-5 – перекачивать с руки на руку мяч между ног «восьмёркой»,

6 – и.п. (6 раз)



2. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

И.п. – основная стойка, мяч в руках, борд перевернут

1 – подняться на борд

2 – бросок мяча вверх, ловля мяча

3 – спуститься с борда

4 – и.п. (6 раз)

3. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Дети стоят в кругу, два мяча на всех.

По сигналу дети по часовой стрелки передают мячи по кругу, пытаются «догнать» друг друга



Углубленные упражнения

Дети, стоя на бордах, раскачиваясь, выполняют упражнения:

1. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

И.п. – основная стойка, мяч в руках.

1 – вытянуть мяч перед собой

2 – бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча

3 – опустить мяч к коленям

4 – и.п. (6 раз)



2. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

И.п. – основная стойка, мяч в руках.

1 – вытянуть мяч перед собой

2 – бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча

3 – опустить мяч к коленям

4 – и.п. (6 раз)

