

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ИЛЬИНСКОЕ

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 47-О от 26.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Сибборд и Я»

Возраст детей 5-7 лет  
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Коровина Светлана Юрьевна  
Педагог дополнительного образования

с. Ильинское  
2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Сибборд и Я» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Уставом МОУ СОШ с. Ильинское;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ СОШ с. Ильинское;
- Локальными актами МОУ СОШ с. Ильинское.

### **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 физкультурнооздоровительного 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.

### **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.

**Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:**

- Использование современного оборудования Сибирский борд, как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Сибирский Борд отличается комплексом упражнений, рассчитанным на разный дошкольный возраст, борд можно использовать в работе с детьми от 3 лет.
- Программа позволяет использовать координацию и стимуляцию мозжечковой деятельности, как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием сибирского борда, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на сибирском борде с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

**Адресат программы:** Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

**Объем программы:** Количество занятий: в неделю – 2, в месяц – 8, в год – 72.  
Количество часов: в день - от 25 до 30 мин

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы и режим занятий.**

Разносторонняя подготовленность дошкольников 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;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой рабочий день недели;
- наполняемость: 10 детей – оптимальная, 15 - допустимая;
- число занятий в неделю: 2 раза в неделю;
- продолжительность одного занятия для детей 5 – 7 лет 25-30 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.

Программа предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с детьми. Основная форма – групповая. Занятия проводятся в форме игры, эстафет, практической деятельности.

### **Методы и приёмы работы.**

#### *Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

#### *Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

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

В образовательном процессе используются следующие виды контроля:

- входной - проводится в начале обучения по программе, предусматривает изучение физического развития дошкольника (выполнение диагностических упражнений).

- промежуточный – проводится в середине учебного года с целью определения уровня физического развития детей (наблюдение).
- итоговый – проводится в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников и анкетирование родителей. Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе занятий (выполнение диагностических упражнений).

### Учебный план

№	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
<b>1.</b>	<b>Введение в программу.</b> Знакомство с сибирским бордом. Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>2.</b>	<b>Сибирский борд – гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	Диагностика
2.1.	Строевые упражнения.	2	1	1	
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	
2.3.	Упражнения в равновесии.	4	1	3	
2.4.	Акробатические упражнения.	5	1	4	
2.5.	Упражнения направленные на развитие гибкости.	6	1	5	
2.6.	Базовые упражнения.	3	1	2	
2.7.	Комплексы упражнений:	2		2	
<b>3.</b>	<b>Сибирский борд – ритмика.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение за выполнением упражнений
3.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	5	1	4	
3.2.	Раскачивающие движения с предметами.	5	1	4	
<b>4.</b>	<b>Сибирский борд – атлетика.</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	Наблюдение за выполнением упражнений
4.1.	Упражнения, направленные на развитие силы.	4	1	3	
4.2.	Упражнения, направленные на развитие гибкости. Статические и динамич	4	1	3	
4.3.	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	4	1	3	

<b>5.</b>	<b>Сибирский борд – коррекция.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение за выполнением упражнений
5.1.	Упражнения на формирование правильной осанки.	5	1	4	
5.2.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	1	4	
<b>6.</b>	<b>Сибирский борд – игра.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Наблюдение за выполнением упражнений
6.1.	Творческие и игровые задания.	3	1	2	
6.2.	Музыкально – подвижные игры.	3	1	2	
6.3.	Эстафеты.	2		2	
6.4.	Сюжетные занятия	2		2	
6.5.	Комплексы упражнений.	2		2	Итоговые упражнения
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Спортивный танец Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

## Содержание программы

### 1. Введение в программу (2 ч.)

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с Сибирским бордом, программой. Задачи работы кружка на учебный год.

**Практика:** Знакомство с бордом, с его историей возникновения. С прикосновений: сначала дети трогают, крутят доску, пробуют встать на нее, сесть, лечь.

### 2. Сибирский борд – гимнастика (24 ч.)

**Теория:** Знакомство детей с разделом программы – гимнастика. Обучение выполнению упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.

**Практика:**

- *Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны.
- *Общеразвивающие упражнения.* Стоя, сидя на доске без предметов, с предметами.
- *Упражнения в равновесии.* Равновесие в стойке, сидя на доске.
- *Акробатические упражнения.*
- *Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание.
- *Базовые упражнения.* Основные исходные положения: стоя и сидя на доске, лежа спиной на доске, лежа животом на доске.

- *Комплексы упражнений.* «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками, «переправа»

### **3. Сибирский борд – ритмика. (10 ч.)**

Теория: Знакомство детей с разделом программы – ритмика. Обучение детей выполнению упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, базовые шаги.

Практика: Выполнение упражнений.

- *Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.
- *Раскачивающие движения.* С мячом в руках, сидя на доске.

### **4. Сибирский борд – атлетика. (12 ч.)**

Теория: Знакомство детей с разделом программы – атлетика. Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.

Практика:

- *Упражнения направленные на развитие силы.* Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.
- *Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание.
- *Упражнения, направленные на развитие выносливости.* Разнообразные виды прыжков.

### **5. Сибирский борд – коррекция (10 ч.)**

Теория: Знакомство детей с разделом программы – коррекция. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.

Практика:

- *Упражнения на формирование правильной осанки.* Комплексы ОРУ, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.
- *Упражнения для профилактики плоскостопия.*

### **6. Сибирский борд – игра (12 ч.)**

Теория: Знакомство детей с разделом программы – игра. Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально-подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.

Практика:

- *Творческие и игровые задания.* Танец «Загадка», «Танец по кругу», «Бомбочка», «Будь внимателен», «1-2-3, что скажу - изобрази».
- *Музыкально-подвижные игры.* «Мышеловка», «Совушка», «Фигуры», «Кто не спрятался», «Найди свой домик», «Пингвины на льдине»
- *Эстафеты.* «Переправа», «Перетащи мешочки»
- *Сюжетные занятия.*
- *Комплексы упражнений.* «Бабочка» «Собачка», «Мышка», «Мячик», «Звёздочка».

### **9. Итоговое занятие (2 ч.)** Спортивный танец с сибирскими бордами.

#### **Ожидаемые результаты**

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.

При регулярных занятиях с сибирскими бордами достигаются следующие результаты:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированы навыки правильной осанки;
- сформирована правильного речевого дыхания;
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- выработана четкость координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированы эмоционально-положительного отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе.

### **Условия реализации программы**

*Для успешной реализации программы необходимо:*

1. Кадровое обеспечение:

*Руководитель объединения:* педагог дополнительного образования.

*Уровень образования педагога:* высшее.

*Уровень соответствия квалификации:* программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога.

2. Информационное обеспечение:

- сценарии, презентации, необходимые для проведения различных тематических мероприятий.
- видеоролики с YouTube, телеграмм
- информационные интернет-ресурсы.

3. Материально-техническое обеспечение:

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень оборудования и пособий</b>	<b>Кол- во шт</b>
1.	Балансир «Сибирский борд» (94*30 см),	14
2.	Балансир Сибирский борд (120*30 см)	1
3.	Конусы	8
4.	Обручи	28
5.	Гимнастические коврики	18
6.	Большие мячи	18
7.	Средние мячи	15
8.	Малые мячи	10
9.	Гимнастические коврики	18
10.	Кегли	30
11.	Гимнастические палки	25
12.	Корзина для мячей	2
13.	Картотека карт-схем «Сибирский борд»	

14.	Картотека «Игровые упражнения с сиббордом»	
-----	--	--

4. Методическое обеспечение:

- Разработки и конспекты занятий;
- Оценочные материалы (приложение 1);
- Тестовые методы;
- Памятки и инструкции для обучающихся;
- Картотека карт-схем «Сибирский борд»
- Картотека «Игровые упражнения с сиббордом»
- Интернет-источники.

**Календарный учебный график**

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения	
1 полугодие	Сентябрь	1	02-08	У ВА	
		2	09-15	У	
		3	16-22	У	
		4	23-29	У	
	Октябрь	5	30-06	У	
		6	07-13	У	
		7	14-20	У	
		8	21-27	У	
	Ноябрь	9	28.10-03	У	
		10	04-10	У,П	
		11	11-17	У	
		12	18-24	У	
		13	25-01.12	У	
	Декабрь	14	02-08	У	
		15	09-15	У	
		16	16-22	У	
		17	23-29	У, ПА	
2 полугодие	Январь	18	30-05	П	
		19	06-12	П,У	
		20	13-19	У	
		21	20-26	У	
	Февраль	22	27.01-02	У	
		23	03-09	У	
		24	10-16	У	
		25	17-23	У,П	
			26	24.02-02	У
			27	03-09	У,П

	Март	28	10-16	У
		29	17-23	У
		30	24-30	У
	Апрель	31	31-06	У
		32	07-13	У
		33	14-20	У
		34	21-27	У
	Май	35	28.04-04	У,П
		36	05-11	У,П
		37	12-18	У
		38	19-25	У
		39	26-31	ИА
	Всего учебных недель			36
Всего часов по программе			72	
Дата учебного года			01.09.2024г.	
Дата окончания учебного года			31.05.2025г.	

**Условные обозначения:**

У – учебная неделя

П – праздничная неделя

ВА – входная аттестация

ПА – промежуточная аттестация

ИА – итоговая аттестация

**Формы аттестации/контроля**

**Мониторинг результативности освоения программы**

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

Начальный – проводится в начале учебного года в виде опроса, наблюдений, диагностики.

Промежуточный - промежуточная аттестация по итогам результатов первого полугодия.

Итоговый – проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании, развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы. Спортивный танец с Сибирскими бордами.

**Контрольно-измерительные материалы**

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

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню форсированности умений выполнять основные элементы из картотеки карт-схем «Сибирский борд»

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### ***Диагностические методики.***

#### ***1. Равновесие.***

##### ***1. Упражнение «Фламинго».***

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

##### ***2. Упражнение «Ровная дорожка»***

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23,8-30

##### ***3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).***

***II. Гибкость.*** Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

#### ***III. Чувство ритма.***

*Соответствие ритма движений ритму музыки* (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых упражнений.

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые упражнения.

*Средний* – выполнение базовых упражнений при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых упражнений.

**Карта диагностического исследования**

№ п/п	Ф.И.	Владение доской		Знание базовых упражнений		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
		н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г	н.г	к.г
1.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
2.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

**Рабочая программа воспитания,  
календарный план воспитательной работы**

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору

Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей

Задачи:

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся.
- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

Сроки	Мероприятие
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
2-6 сентября	Выставка осенних рисунков
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
	Взаимодействие с библиотекой, музеем
	Районный конкурс «Пичи Чеберайес но батырьес»
<b>НОЯБРЬ</b>	
	Районный конкурс-фестиваль «Ми удмуртес, милям ваньмыз рос прос»
	Лего-онлайн
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
25-28 декабря	Новогодние праздники
<b>ЯНВАРЬ</b>	
9-17 января	Викторина «Зимние виды спорта»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
	Районный конкурс «Маленький ученый»

МАРТ	Талант шоу
АПРЕЛЬ	Районный конкурс «Домисолька»
МАЙ	Районный конкурс «Выжыкыл»

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование

общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма

Задача:

- становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально

компетентного гражданина и патриота

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
23-27 сентября	Пожарная эвакуация в детском саду.
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
4 октября	Акция «Помощь четвероногим друзьям»
14-18 октября	Праздник осени
<b>НОЯБРЬ</b>	
1-8 ноября	Тематические беседы ко дню народного единства
11-15 ноября	Экскурсия «Семь чудес села Ильинское»
25-29 ноября	Тематический досуг «Дыдык апай дорын куноын»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
18-22 декабря	Новогодние традиции
<b>ЯНВАРЬ</b>	
9-13 января	«Рождественские колядки
20-24 января	Акция «Покормите птиц зимой»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
10-14 февраля	Военно-патриотическая игра «Зарница»
17-21 февраля	Праздник, посвященный Дню защитников Отчества.
<b>МАРТ</b>	
3-7 марта	Праздник, посвященный Международному женскому дню
<b>АПРЕЛЬ</b>	
7 апреля	Всемирный день здоровья. Флэшмоб
7-11 апреля	Тематический досуг ко Дню космонавтики
14-18 апреля	Викторина «Будь природе другом»
<b>МАЙ</b>	
5-7 мая	Тематический досуг «Мы помним- мы гордимся»
12-16 мая	15 мая – Международный день семьи «Мама,папа,я-дружная семья»

Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся

Задача: формирование у учащихся личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
23-27 сентября	Профессии в детском саду.
ОКТЯБРЬ	
1 октября	Встреча с работниками СДК с.Ильинское
АПРЕЛЬ	
21-30 апреля	Экскурсия в пожарную часть. Знакомство с профессией пожарного

Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
16-20 сентября	Физкультурный досуг «Дорожные старты»
	Легкоатлетическое многоборье
в течение года	Физкультминутки и гимнастика.
ОКТЯБРЬ	
7-11 октября	Выставка рисунков воспитанников на тему «Пешеход на улице»
21-25 октября	День здоровья «Осенний марафон»
НОЯБРЬ	
25-29 ноября	Азбука безопасности
ДЕКАБРЬ	
25-28 декабря	Безопасный Новый год
ЯНВАРЬ	
9-17 января	Зимние забавы
ФЕВРАЛЬ	
3-7 февраля	Тематический досуг «Помнить должен каждый: безопасность-это важно»
10-14 февраля	Лыжные гонки
МАРТ	
10-14 марта	Весенний терренкур «Вместе весело шагать»
АПРЕЛЬ	
1-7 апреля	Беседа «Мы выбираем – ЗОЖ»
21-30 апреля	Тематический досуг «Юные пожарные»
МАЙ	
12-16 мая	Весенний кросс «Забег»

#### Список литературы:

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. [https://дс183ржд.пф/netcat\\_files/userfiles/182/Rabochaya\\_programma\\_Sibirskiy\\_bord\\_2023-2024\\_DS183.pdf](https://дс183ржд.пф/netcat_files/userfiles/182/Rabochaya_programma_Sibirskiy_bord_2023-2024_DS183.pdf)
5. [https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/03/07/programma\\_sb.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/03/07/programma_sb.pdf)

## Упражнения для детей 5-6 лет

1. **«Основа».** Для того, чтобы усложнять тренировки и разнообразить их, малыш должен научиться самому главному: сохранять равновесие на доске, минимально используя страховку и поддержку, за счет только мышц своего тела. Поэтому начальное упражнение – это стойка на сибирском борде.

И.п.: стоя на полу.

- 1) Встать у того края доски, который упирается в пол. Туловище и стопы повернуты по направлению вдоль доски;
- 2) Поставить правую ногу поперек доски на ближний край;
- 3) Взяться за опору для подстраховки левой рукой;
- 4) Поставить так же левую ногу на другой конец доски.
- 5) Постараться покачиваться из стороны в сторону.

*Время: 1-2 минуты.* С каждым разом его можно увеличивать и стараться находить точку баланса, не придерживаясь за стену или другую опору.

2. **«Ходьба».** Нужно постараться выполнить его без поддержки.

- 1) Встать у опущенного на пол края доски, ноги вместе.
- 2) Переставляя ноги рядом, необходимо пройти по доске до другого края.

*Выполнить 5-7 таких проходов.*

3. **«Перевес».** Оно научит ребенка сохранять равновесие, когда его собственный вес распределяется неравномерно и подготовит к более сложному этапу – стоять на баланс борде на одной ноге.

- 1) Нужно встать на борд и сохранять равновесие 1-2 минуты.
- 2) Потом полностью перенести вес на одну ногу, при этом вторую не отрывать от поверхности доски.
- 3) Удерживать равновесие еще 1 минуту, вернуться в исходное положение.
- 4) То же самое проделать и для другой ноги.
- 5) Через месяц регулярных тренировок нужно пробовать отрывать ногу, с которой перенесен вес, от поверхности доски, с каждым разом увеличивая расстояние и время.

*Количество подходов: 3-5*

4. **«Мячик».** Это усложненное упражнение, предназначенное для того, чтобы ребенок научился держать равновесие за счет работы мышц ног и балансирования тела, без помощи рук.

- 1) Нужно взять в руки мяч.
- 2) Встать на борд, держа мячик обеими руками внизу.
- 3) Сохранять равновесие 1 минуту.
- 4) Медленно поднять мяч вверх над головой.
- 5) Сохранять равновесие столько, сколько получается.
- 6) Плавно опустить руки с мячом на уровень груди.
- 7) Балансировать 1 минуту.
- 8) Отвести руки с мячом максимально вправо, не меняя положение тела.
- 9) Удерживать равновесие 30 секунд. Выполнить в другую сторону.

*Выполнить 3 подхода.*

5. **«Неваляшка»**. И.п.: встаем в центр борда, садимся, скрещиваем ноги. Руки за края платформы.

Описание: покачивания из стороны в сторону 4-5 раз. Пробуем задержаться на одной стороне чуть дольше, чем на другой.

6. **«Мышка»**. И.п.: лечь на спинку борда, согнув ноги и опустив таз на пятки; руки вытянуты вперед вдоль борда.

Описание: В таком положении расслабиться, затаившись как мышка.

7. **«Звёздочка»**. И.п.: ноги на борде широко расставлены, руки вниз.

Описание: руки вверх, в стороны. Одновременно шевелите пальцами, поднимая и опуская руки, медленно покачиваясь.

8. **«Радуга»** И.п.: борд перевернут дугой кверху. Встаем у края борда. Описание: аккуратно шагаем на платформу, будто гуляем по радуге 4-5 раз. Усложнение – боком, спиной.

9. **«Сон»**. И.п.: лягте на борд, руки на живот. Описание: вдох-выдох.

И.п.: лягте на борд, ноги скрещены, поджаты под себя, руки на полу по бокам.

Описание: руками раскачиваемся.

#### **10. «Бабочка»**

И.п.: встаем широко на борд, сначала прямо, потом меняем положение в направлении на каждую ногу.

Описание: руки на плечи, машем руками, как крыльями, одновременно пытаемся раскачиваться.

11. **«Собачка»**. И.п.: встать на борд, опуститься на колени. Упираемся пятками в один край платформы, руками беремся за другой край, выпрямляем ноги.

Описание: начинаем медленно раскачиваться (усложнение поднять руку или ногу).

12. **«Змейка»**. И.п.: лечь на борд на живот, расслабить руки и ноги.

Описание: притворяемся змеей и вытягиваемся как можно сильнее, шипим как змея. Расслабляемся. Усложнение: пробуем поймать мяч или шарик и кинуть обратно.

13. **«Супергерой»** И.п. Встать на борд, широко расставив ноги.

Описание: Развернуть ступни вдоль краев платформы так, чтобы носки смотрели в одном направлении. Вытянуть сначала одну руку, а потом и другую. Руки на одном уровне с плечами. Балансировать на платформе из стороны в сторону, как супергерой.

### ***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. Поставить несколько бордов рядом, соединяя большими ребрами. Дети пролазят под широкий мост.
5. Дети встают в 2 шеренги друг напротив друга. Между парой ставится борд – через него дети катают мячи в парах их разных исходных положений.

### **Упражнения для детей 6-7 лет**

1. Ребенок идет по борду, между стоп – малый мяч, который необходимо продвигать стопами вперед.
2. 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 – ладонка).
3. 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.
4. Качаясь на борде в любом положении, произносить стихи (например, А. Барто), скороговорки (медленно, быстро, быстрее):
  - На дворе трава, на траве дрова  
Не руби дрова на траве двора.
  - Утром, присев на зеленом пригорке, учат сороки скороговорки;
  - Стоит гора, в горе - нора.
  - Бежит лиса по шесточку.  
Лизни, лиса, песочку
  - Карл у Клары украл кораллы.  
Клара у Карла украла кларнет.
  - Не жалела мама мыла.  
Мама Милу мылом мыла.  
Мила мыла не любила,  
Мыло Мила уронила.
  - Ехал Грека через реку,  
Видит Грека в реке рак.  
Сунул Грека руку в реку,  
Рак за руку Грека – цап!
5. Встать на борд на ширину плеч. Ходить на бордах, выдвигая вперед одну ногу с бордом, затем другую.
6. Стоя на борде продольно, ловить мяч от инструктора – с отскока о пол; бросать мяч инструктору с отскоком мяча о пол.
7. Стоя на борде поперечно ловить мяч (или мешочек) от инструктора и быстро возвращать ему: одновременно один мяч летит инструктору, один от инструктора.
5. Дети балансируют на борде. Клюшкой водят по полу малый мяч вправо – влево.
6. «**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.
7. Встать на спинку борда продольно, ноги вместе. Встать на носки, согнуть ноги в коленях, руки вверх. Статическая поза.
8. «**Шпагат на борде**» Сесть на спинку борда, раздвинув ноги по краям и руки отвести в стороны. Постараться удерживать равновесие в течение 1-2 минут.
9. «**Цапля-ласточка**». 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»).

10. **«Кошка выгибает спину»** - выгнуться, прогнуться. Встать на спинку борда на колени продольно, держась руками за рёбра борда.  
Усложнение: делать вращательные движения в стороны туловищем и ягодицами.  
Вариация: то же и.п.: вращение головы.
11. Лечь на спинку борда животом. Продвигаться вперед, подтягиваясь руками за боковые ребра борда.

### ***Упражнения в парах.***

1. Дети, балансируя на бордах стоят друг против друга. Держат в руках палки, зажимая между ними мяч или шарик. Приседают, качаются.
2. Один ребенок балансирует на борде, другой сверху бросает мешочек, стоя на рядом. Ребенок на борде ловит мешочек.
3. Один ребенок раскачивается продольно вперед назад, другой кидает ему мяч. После выполнения нескольких подходов дети меняются.
4. **«Качели»**. Дети садятся на ребра борда лицом друг к другу, берутся за руки / или берутся за края борда – раскачиваются.
5. Двое детей встают на борды друг против друга в среднюю стойку – покачиваются. При этом перебрасывают друг другу малый мяч, затем – большой.
6. Два ребенка встают на противоположных концах борда, поднимая борд за концы – прокатывают мяч по дуге.
7. 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.
8. Двое детей стоят на раскачивающихся бордах друг против друга, играют в ладоши друг с другом: два вместе, поочередно правая и левая. Можно при этом говорить считалки.
9. 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.
10. **«Парусник»** в парах: дети садятся спиной друг к другу на борд, держась руками за узкие ребра. Раскачиваются.
11. **«Фламинго»** Встать по центру борда. Отвести согнутую ногу в сторону на внутреннюю стопу бедра другой ноги. Соединить руки вместе на уровне груди и принять красивую позу фламинго, медленно поднимая руки вверх над головой.

### ***Групповые игры и упражнения.***

1. Положить борды друг за другом широкими рёбрами на расстоянии шага ребенка. Дети проходят по бордам, перенося мяч с одной стороны площадки на другую.
2. Дети стоят по кругу на бордах, перекидывают друг другу мяч. Ребенок, находящийся в середине круга, должен постараться поймать мяч.
3. Дети стоят на бордах по кругу. В руках у каждого – ракетки. Нужно перекидывать друг другу воздушный шар – «волейборд».
4. Борды положены друг за другом узкими ребрами вместе. Дети встают на борды, передают мяч друг другу по ряду, покачиваясь.
6. Борды в положении мостик 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.
7. Борды (3-5 шт.) поставить на расстоянии друг от друга метр и более, прокатывать мяч руками под ними. Затем перепрыгивать через борды за мячом.
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. **«Радуга».** Борды поставить узкими сторонами по прямой или по кругу. Ходить по «радуге» прямо, боком приставным шагом, задом наперед и т.п.

### **Игры с использованием Сибирского борда**

#### **1. «Переправа»**

Дети становятся на борды друг за другом в одну линию и раскачиваются. Задача в том, что надо переправить с одного места в другое предметы командная игра.

#### **2. «Бомбочка»**

Повторить позу на карточке. Дети становятся в круг на бордах и раскачиваются, передают друг другу бомбочку. У кого она взорвалась, тот берет карточку и показывает позу.

#### **3. «Будь внимателен»**

Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют команды: «сугроб», «сосулька», «снежинка», «елка» и т. д.)

#### **4. «Не урони»**

Дети балансируют с мешочками на головах, держа руки в стороны.

#### **5. «Качелька»**

Дети ложатся на борд (положение «лодочка»), так чтобы голова и ноги находились по краям, легкими толчками ног и затылка раскачиваем борд.

#### **6. «Перетащи мешочки»**

Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Перетаскивают ногами мешочки в корзину.

#### **7. «Пингвины на льдине»**

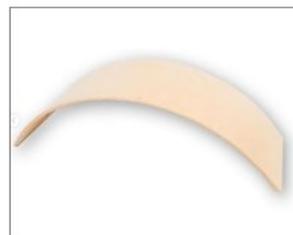
Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Сибирский борд - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на борде, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

8. «1-2-3, что скажу - изобрази»

Дети поскаками передвигаются вокруг бордов. По команде педагог озвучивает какую фигуру изобразить.



Положение лодочка



Положение мостик