

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 Кировского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 3)**

400079, г. Волгоград,
ул. им. гвардии майора Маресьева здание 2
E-mail: dou3@volgadmin.ru
Сайт: <https://mou-3.oshkole.ru>

Телефон/факс: 8 (8442) 43-80-34

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МОУ Детский сад № 3
от «29» августа 2025г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МОУ Детский сад № 3

Е.В. Белоконь

Приказ № 4-ОД

от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Баланс Борд»

на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 8 месяцев

Автор – составитель:
Кардаильская Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного
образования

Волгоград, 2025

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баланс-Борд» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарными правилами СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.,
- федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г.)

Программа разработана на основе Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» и имеет художественную направленность и дает возможность каждому ребенку получать дополнительное образование исходя из его интересов, склонностей, способностей и образовательных потребностей.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность программы:

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. Приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц, что влечет за собой слабое развитие таких качеств как гибкость и правильная осанка.

Малоподвижность детей, нежелание принимать участие в играх и упражнениях приводит чаще всего к снижению уровня здоровья дошкольников, к ослаблению иммунорезистентных сил организма.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа ставит своей целью расширить двигательные возможности каждого ребенка, улучшить координацию движений, раскрыть перед ними многообразие и красоту грациозных движений, способствовать эстетическому развитию дошкольников. Занятия на баланс-бордах помогают формировать у детей гибкость, пластичность и улучшают координацию движений, а также способствуют развитию внимания и умения выполнять разные движения одновременно.

1.3. Отличительные особенности Программы.

Другие дополнительные программы физического развития детей не предусматривают использование такого разнообразного оборудования для организации занятий.

В процессе реализации программы используются игровые, и здоровьесберегающие технологии, которые способствуют развитию пластичности, гибкости и других качеств детей, а также способствуют формированию здорового образа жизни.

1.4. Адресат и сроки реализации программы.

Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Количественный состав группы: 15 человек.

Объем программы: 64 часа в год.

Кружковая работа рассчитана на 8 месяцев (октябрь-май)

1.5. Форма обучения и режим проведения занятий.

Режим проведения занятий:

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (25 минут)

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

1.6. Цели и итоги реализации.

Цель: Формирование интереса у детей дошкольного возраста к двигательной активности через использование различного оборудования в т.ч. и балансборда.

Задачи:

Предметные:

- ✓ Развивать физические качества детей, такие как гибкость, подвижность в суставах, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ✓ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на балансборде;

Метапредметные:

- ✓ Выбатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Личностные:

- ✓ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям двигательной активностью, в т.ч. на балансбордах.
- ✓ Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности;
4. Сформирован интерес к собственным достижениям.

II. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематический план

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
О К Т Я Б Р Ь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по общему состоянию здоровья и развитие таких качеств такие как гибкость, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	№1
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с оборудованием, в том числе и балансбордом. Дать детям сведения о пользе занятий на данном оборудовании. 2. Вызвать желание заниматься на балансбордах.. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Н О Я Б Р Ь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению упражнений. 2.Разучить аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к баланс-борду.	№3
	Комбинированное 2,3,4 недели	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закрепить основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучить новые упражнения	№4
Д Е К А Б Р Ь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. <u>Разучивать новые упражнения</u> 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. <u>Разучить комплекс № 5 на баланс-бордах</u>	№5
	Комбинированное 2,3,4 недели	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на балансбордах и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на балансбордах.	№5

Я Н В А Р Ь	Обучающее 1 неделя Комбинирован ное 2,3,4 неделя	1. Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений. 3. Развивать гибкость и пластичность движений 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на балансбордах.	№6
Ф Е В Р А Л Ь	Обучающее 1 неделя Комбинирован ное 2,3,4 неделя	1. Продолжать закреплять движение на балансборде. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на балансбордах	№7
М А Р Т	Обучающее 1 неделя Комбинирован ное 2,3,4 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные движения. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на балансбордах	№8
А П Р Е Л Ь	Обучающее 1 неделя Комбинирован ное 2,3,4 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать, равновесие гибкость. 3. Развивать умение действовать в общем <u>Темпе</u> 4. Разучить комплекс №9	№9
М А Й	Комбинирован ное 1,2 Диагностическ ое,3, 4 неделя	Провести диагностическое обследование по общему состоянию здоровья и таких качеств как гибкость, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	

Методика проведения занятий.

Особенности проведения занятий.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной нагрузке.

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных элементов, которые вовлекают в работу несколько частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить 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.

5. В конце учебного года проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей. На первом занятии детям предлагаются элементарные упражнения, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

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 в конце учебного года. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Требования к технике выполнения упражнений на балансборде.

1. Во время подъема на балансборд сохраняйте естественный наклон вперед.

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 пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на балансборд таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с балансборда 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 балансборде являются отличным средством физического самосовершенствования.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое обеспечение.

Материально – техническое обеспечение:

- балансборды,
- скамейки,
- гимнастические коврики,
- прыгалки,
- обручи,
- мячи разного размера,
- кольца,
- кегли,
- магнитофон/ ноутбук или МР-3 колонка,
- CD диски или другое материальное сопровождение.

3.2. Список литературы для педагогов и родителей:

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» (М.: ТЦ Сфера, 2014).

(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Задачи:

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способность положительные личностные качества.

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, (Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)

Начал капать дождь колючий. (Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. (Приседают, держа руки на поясе.)

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. (Идут по кругу, высоко поднимая колени.)

Осень

Осень. По утрам морозы. (Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)

В рощах желтый листопад. (Кружатся на носочках. Руки на поясе.)

Листья около березы (Приседают, делают плавные движения)

Золотым ковром лежат. (Руками перед собой влево-вправо.)

В лужах лед прозрачно-синий (Бегут по кругу на носочках.)

На листочках белый иней. (Останавливаются, приседают.)

Листья

Листья осенние тихо кружатся, (Дети кружатся, расставив руки в стороны)

Листья нам под ноги тихо ложатся. (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Движения руками влево-вправо.)

Будто опять закружиться хотят. (Снова кружатся на носочках.)

Листья

В летнем саду листопад. (Дети кружатся на месте.)

Листья в саду шелестят. (Приседают, водят руками по полу)

В канавке Лебяжьей купаются листья. (Снова кружатся.)

Газоны от листьев дворники чистят. (Машут воображаемой метлой.)

Грустные статуи в тихих аллеях. (Встают на носочки и замирают).

В тихих аллеях осенью веет. (Снова кружатся.)

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома.

Мы снежную бабу слепили у дома. (Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)

Стоит наша баба у самых ворот. («Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)

Никто не проедет, никто не пройдет (Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» (Идут по кругу, взявшись за руки)

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. (Показывают руками круг.)

Ах, какой красивый! (Качают головой, изображая восторг.)

Он теперь висит на ветке (Запрокидывают голову, смотрят наверх,)

И похож на сливу. (Приседают.)

С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз! (Дети стоят лицом в круг, кланяются.)

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес, (Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)

На верхушке выше веток (Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)

Загорелась, как всегда, (Поднимаются на носочки.)

Самым ярким жарким светом

Пятикрылая звезда. (Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок. (Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)

Он превратится в толстый ком, («Рисуют» обеими руками большой круг.)

И станет ком снеговиком. («Рисуют» снеговика из трех комков.)

Его улыбка так светла! (Широко улыбаются.)

Два глаза, шляпа, нос, метла. (Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)

Но солнце припечет слегка — (Медленно приседают.)

Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками,жимают плечами.)

Художник - невидимка

Художник-невидимка по городу идет: (Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)

Всем щеки наругают, (Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)

Всех за нос ущипнет. (Щиплют себя за нос.)

А ночью он, пока я спал, (Идут на цыпочках друг за другом.)
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал (Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья»
воображаемой кистью.)
Сверкающие листья.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, (4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)
В красных майках снегири.
Распушили перышки, (Частые потряхивания руками, опущенными вниз)
Греются на солнышке.
Головой вертят, (2 поворота головы на каждую строку.) Улететь хотят. —
Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью! (Разбегаются по комнате, взмахивая руками как
крыльями)

Зима прошла

Воробей с березы на дорогу — прыг! (Ритмично прыгают, хлопают
руками по бокам.)
Больше нет мороза, чик-чирик!
Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (Бегут по кругу, взявшись за
руки.)
И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (Ритмично прыгают по кругу
сначала по часовой стрелке, потом — против.)
Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки, чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,
Золотое донышко, (Дети идут по кругу, взявшись за руки)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, (Бегут по кругу друг за другом на носочках.)
Прилетели сто грачей, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)
А сугробы тают, тают, (Медленно приседают.)
А цветочки подрастают. (Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)

Весна, весна красная

Весна, весна красная! (Дети идут по кругу, взявшись за руки.) Приди,
весна, с радостью,
С радостью, с радостью, (Поворачивают в противоположную сторону.)
С великой милостью:
Со льном высоким, (Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут
руки вверх, делают вдох.)
С корнем глубоким, (Опускают руки, приседают, делают выдох.) С
хлебами обильными. (Взявшись за руки, бегут по кругу.)

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, (Дети выполняют поклон.)

Разноцветный мостик! (Широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу.)

Здравствуй, радуга-дуга! (Вновь выполняют поклон.)

Принимай нас в гости. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Мы по радуге бегом

Пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)

Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу. (Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

Летом

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок - (Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.)

Не поймешь, где бабочка, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

Где живой цветок. (Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.)

Лес и поле в зелени, (Встают, разводят руки в стороны.)

Синяя река, (Покачивают руками, изображая волны.)

Белые, пушистые.

В небе облака. (Вновь бегут по кругу на носочках)

(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**Задачи:**

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены балансборды. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, от осинки поворот,
Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенёка на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на борде нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены балансборды. Остальные дети изображают мошек, балансборды – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик - большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони». (По сигналу мошки бегут к балансбордам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 бордов (меньше, чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила, села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети тоже скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на балансборде (поменять ногу), т.к. на балансборде пятнать нельзя.

«Пингвины на льдине»

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Балансборды – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин», оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на балансбордах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Физкульт - ура!»

Дети переносят балансборды для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два балансборда меньше. Сами становятся туда, где бордов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник!

Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять балансборд. Побеждают те, кто в числе первых занял борд

«Быстро в домик»

Дети свободно бегают по залу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой балансборд. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Маланья»

Дети стоят по кругу на балансбордах. В центре круга водящий тоже на балансборде. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши) Вот с такими глазами,
(рисуют большие глаза)
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего) И все делали вот
так. Как?
Водящий показывает движение на балансборде, все повторяют.

«Бездомный заяц»

Борды расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой балансборд. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял балансборд. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество бордов сокращается на один.

«Космонавты»

Бордов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без балансборда, пропускает игру.

«Пчелка»

В этой игре с балансбордами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество бордов – домиков на один меньше. Балансборды ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: только солнышко проснется – Пчелка вьется. Над цветами, над рекой. Над травой луговой. Собирает свежий мед И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит с балансборда и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из бордов — это цирковая арена. Дети идут вокруг бордов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают борд («стойло», бордов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают балансборды в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

Борды расположены на одной стороне зала, за балансбордами находится водящий — «Дед Мазай». Остальные дети — «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на балансборде и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай! - Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на борд.

«Скворечники»

Правила игры: занимать место только в своем скворечнике (балансборде) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет балансборд последним, считается проигравшим.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок — «лиса», задача которого — переловить всех детей «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают с бордов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» — запрыгивают, встают на балансборд и замирают. «Лиса» может съесть любого, кто пошевелился.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на балансбордах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к бардам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка — стукалочка»

Дети стоят на балансбордах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять,
Будет палочка стучать.
А как скажет: «Скок, скок,
Отгадай, чей голосок?»

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на балансборд. Того, кто встал, салка поймать не может».

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать и друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на балансборд, но долго стоять нельзя.

«Палочка- стукалочка»

Дети стоят на балансбордах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать. А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на балансборд. Того, кто встал, салка поймать не может».

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать и друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на борд, но долго стоять нельзя.

Задачи:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и **формирование красивой осанки**; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром

Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту: Я лежу на спине,
Как медуза на воде. Руки расслабляю, в воду опускаю, Ножками потрясу и
усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища сидел на стене, с
расслабленными руками вниз. Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги
поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно
отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем, выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое
безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад
необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под
водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по
лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся
мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди,
по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по
ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет
«три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и
энергией.

«На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц) Давайте
представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-
муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все
тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечики и поют птички.
Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш
лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-
поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя
ребенка). Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и
на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг
тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно.
Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше
тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам
приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем

теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Приложение 4

(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

Задачи:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:

Туту-у-у-у-у...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок»

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и

проговаривают:

Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с...

«Мяч»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

«Бегемотики»

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

«Дерево на ветру»

И. п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, вовремя – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

«Потягушечки»

И. п. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «Ух-х...» Выполняем 4-5 раз.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью на _____ лист 111
Заведующий МОУ Детский сад № 3
Е.В. Белоконь

