муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ Детский сад № 15
протокол № 1 от 31 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Детский сад № 15
Н.Н. Пономарева
2026г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем с сиббордами»

художественной направленности
для детей 3-4 года
срок реализации 1 год

Разработчик:
Сергеева Анжелика Юрьевна
Инструктор по ФИЗО

Волгоград 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Характеристика особенности детей 3-4 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.6.	Формы подведения итогов реализации программы	5
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Формы реализации ДОП	6
2.2	Способы реализации ДОП	6
2.3.	Методы и средства реализации ДОП	7
2.4.	Календарно- тематическое планирование	8
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Учебно-тематическое планирование	12
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	12
3.3.	Методическое обеспечение	13
4.	Список литературы	13
5.	Приложение	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Сибирский борд» разработана для детей дошкольного возраста с 3 - 4 лет на основе нормативных документов:

- Постановлением правительства Российской федерации от 15.09.2020 № 1441 « Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (с последующими изменениями);
- Приказом Министерством просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность программы

Совершенствование 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. Занятия на сибирских бордах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей.

Новизна программы

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 СБ, но и силовую гимнастику.

• В программу включено множество упражнений на СБ с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребёнка, 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.

• Занятия рассчитаны на воспитанников 3-4 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы

В ходе освоения Программы дети приобретут умения обращения с сибирским бордом.

1.2. 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.

Задачи:

- Развивать координацию движений, баланс и равновесие;
- Способствовать развитию чувствовать свое тело в пространстве и вовремя реагировать на внешние факторы; (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Развивать зрительно – моторную координацию;
- Развивать внимание, память, мышление;
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребёнка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему
- Воспитывать эмоционально - положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

•Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

•Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

•Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

•Принцип умеренности – продолжительность занятий 15 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

• Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.4. Характеристика особенности детей 3-4 лет

<u>Возрастные особенности детей 3-4 лет</u>

Возраст от четырех до пяти лет — период относительного затишья. Кризис 3 лет остался позади, дети стали более эмоционально устойчивыми. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Важнейшими новообразованиями этого периода являются: - завершение в основном процесса формирования активной речи, - выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Дети этого периода испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

Целенаправленная работа с использованием тренажеров - балансиров позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.
- Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.
- Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях.
- Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.
- Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

1.6. Формы подведения итогов реализации Программы

Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников. Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе занятий. Итоговое мероприятие для родителей.

Критерии оценки умений и навыков детей 3-4лет:

- умение балансировать не падая сохраняя равновесие.
- рационализация наклона тела;

- перекрёстная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы реализации программы

Программа реализуется в форме физкультурных занятий

Структура занятия по сибирским бордам включают:

Подготовительная часть: разные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, ритмичные движения.

Основная часть: базовые упражнения на борде, комплексы упражнений на развитие физических способностей, упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата, эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Заключительная часть: успокаивающие упражнения, элементы релаксации, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание различных групп мышц.

Занятия проводятся группой 10-15 человек, продолжительность занятия составляет 15 минут.

2.2. Способы реализации программы

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

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития. Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности. Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для

согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно - профилактические задачи. Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.
Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3 минут от общего времени.
Основная часть занимает большую часть времени и длится 9 минут.
В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений.
Структура основной части может изменяться в зависимости от:
- повторяемости упражнений, чередования их в различных
Исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу,
равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).
Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно её распределять.
В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3 минуты. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные игры или творческие задания, движения малой интенсивности или импровизации.
Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

2.3. Методы и средства реализации программы

Методы и приёмы обучения: наглядные (показ педагогом, пример, помощь); словесные (объяснение, описание, поощрение), практические.
1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определённая логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счёт 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. Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

2.4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема занятия	Цель
Октябрь	1-2 неделя «Знакомство с сиббордом» 3-4 неделя 1 стиль занятия «Здоровые детки» Тема «Детская йога»	Беседа о сибборде, правила безопасного поведения на сибборде. Первые пробные упражнения на равновесие. 1. Знакомство с упражнение с помощью карточек «Детская йога» 2. развивать воображение; 3. повышать интерес к движению; 4. формировать умение повторять позы; 5. развивать гибкость и координацию; 6. развивать речь; стимулировать двигательную инициативу.
Ноябрь	1-2 неделя 2 Стиль занятия «Ребятки - зверятки». Тема: «Зверюшка- повторюшка» 3-4 неделя 3 Стиль занятия «Сказочная полянка» Тема «Игровое путешествие»	1. Знакомство с карточками по загадке 2. Учить правильному выполнению упражнений на борде. 3. Направление посвящено укреплению здоровья. Включает: дыхательные упражнения; элементы ЛФК; упражнения общей физической подготовки; оздоровительные комплексы. Занятия проходят в формате сказки. Через игровые сюжеты детям объясняются: работа частей тела; основы здоровья; координация движений; взаимодействие различных частей тела.
Декабрь	1-2 неделя 4 Стиль занятия «Нейога» Тема «Пираты» 3-4 неделя 5 Стиль занятия «Нейродетки»	1. Развитие гибкости; улучшение координации; укрепление мышц; развитие баланса. 2. Развивать физическую активность; 3.когнитивные задачи; 4.нейроупражнения. Используются:

	Тема : «Право и лево»	разнонаправленные движения рук и ног; 5.упражнения на внимание; 6.задания на координацию; 7.работа с дополнительным оборудованием. Основная задача — одновременно развивать тело и мозг
Январь	1-2 неделя 6 Стиль занятия «Потягушки – и пробуждение» Тема: «Потягушки - порастушечки» 3-4 неделя 7 Стиль занятия «Не-йога с оборудованием» кинезиомячи	Направление посвящено растяжке. 1. развитие гибкости; 2. увеличение подвижности суставов; 3. профилактика мышечных зажимов; 4. формирование правильной осанки. 5.Использование дополнительного оборудования: мячи;
Февраль	1-2 неделя 8 Стиль занятия «Богатыри» Тема: «Путешествие в прошлое» 3-4 неделя Стиль занятия «Ребятки - зверятки» Тема: «Зверюшка- повторюшка»	1. укреплять мышцы ног, рук, спины и корпуса; 2. развивать силу и общую выносливость; 3. укреплять стопы и голеностопные суставы; 4. формировать правильную осанку; 5. развивать дыхательную систему. 6.Развивать выносливость, гибкость. 7.Развивать умение работать в общем темпе. 8. Знакомство с карточками по скороговорке
Март	1 неделя 1.«Здоровые детки» Тема: «Оздоровительная гимнастика» 2.«Сказочная полянка» Тема: «Доброе утро тело» 2 неделя 3.«Не-йога» Тема: игра «Море и рыбки» 4.«Нейродетки» Тема: «Цвета» 3 неделя 5. «Потягушки – и пробуждение» Тема «Потягушки- порастушечки с ленточками» 6.«Нейога с оборудованием» с мешочками 4 неделя 7.«Богатыри» «Путешествие в прошлое» 8.«Ребятки - зверятки»	1.Продолжать закреплять движение на борде. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 1.Совершенствовать точность движений 2.Развивать быстроту. 3.Развивать умение работать с предметами – с ленточками. 4.Разучивание новых карточек 5. Продолжать укреплять мышцы ног, рук, спины и корпуса;
Апрель	1 неделя «Здоровые детки» Тема «Детская йога»	1.Поддерживать интерес заниматься сиббордами.

	«Сказочная полянка» Тема «Солнышко» 2 неделя «Не-йога» Тема «Ножки поругались» «Нейродетки» Тема: «Геометрические фигуры» 3 неделя «Потягушки – и пробуждение» «потягушки-порастушечки с обручами» «Нейога с оборудованием» с ЛФК палкой 4 неделя «Богатыри» Тема «Три богатыря» «Ребятки-зверяткам»	1.Совершенствовать разученные движения. 2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног, корпуса 3. Развивать умение работать с предметами с ЛФК палками 4.Развивать ориентировку в пространстве.
Май	1 неделя «Здоровые детки» «Путешествие в сказочную страну» «Сказочная полянка» «Лучики» 2 неделя «Не-йога» Игра «Морское приключение» «Нейродетки» Тема «Координация движений и ориентировка в пространстве» 3 неделя «Потягушки – и пробуждение» «потягушки-порастушечки со скакалкой» «Нейога с оборудованием» с мячом, массажным комплексом и ЛФК-палкой 4 неделя «Богатыри» Тема «А ну ка все вместе» «Ребятки-зверяткам»	1.Упражнять в сочетании элементов. 2.Продолжать развивать мышечную силу ног. 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение работать с предметами мешочками. 5.Поддерживать интерес заниматься сиббордами.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. . Учебно-тематическое планирование

№	Тема / стиль	Количество занятий
1	«Знакомство с сиббордом»	4
2	Стиль занятия «Ребятки-зверятки»	11
3	Стиль занятия «Здоровые детки».	7
4	Стиль занятия «Сказочная полянка»	7
5	Стиль занятия «Не-йога»	7
6	Стиль занятия «Нейро-детки»	7
7	Стиль занятия «Потягушки- порастушечки»	7
8	Стиль занятия «Нейога с оборудованием»	7
9	Стиль занятия «Богатыри»	7
	Итого	64

Расписание занятий

Дни недели	Время
Понедельник	11.15-11.30
Среда	11.15-11.30

3.2. Методическое обеспечение Программы

В основу конспектов положены такие дидактические принципы: как переход от простого к сложному, системность и последовательность. Все конспекты написаны в стихотворной форме с использованием музыки. Это позволяет удерживать интерес, давать чёткие инструкции к выполнению и поддерживать ритм качания на балансире. Все занятия апробированы. При составлении конспектов были использованы стихи известных писателей, стихи собственного сочинения, детские песенки и классическая музыка, а также карточки компании Сибирский Борд. Так же во всех конспектах присутствует предмет. Известно, что с любой игрушкой ребёнку интереснее и веселее. Начинается занятие всегда с загадки про предмет, который будет использоваться на занятии.

Для успешной работы необходимо соблюдать следующие условия:

1) выполнять упражнения в конспекте последовательно, одно за другим:

-в младшем возрасте все упражнения выполняются по показу педагога;

2) заниматься босиком;

Занятия босиком — это лёгкий способ закалить организм и профилактика плоскостопия. Стоя на Борде босиком, чувствуется приятное тепло дерева, его живая энергия. На удержание позы стопа совершает микродвижения для сцепления, что научит ваших деток лучше стоять и увереннее раскачиваться.

3) соблюдать ритуалы в начале и конце занятия.

Ритуалы – это повторяющиеся действия, которые создают атмосферу спокойствия и настроя на занятие. В конспектах присутствует три ритуала на начало занятия в стихотворной форме. И на окончание занятия предлагается ритуал «Сон», под спокойную музыку, с медленным качанием детей на Бордах.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень оборудования и пособий	**Количество штук**
Балансир «Сибирский борд» (120*30 см)	14 шт.
Гимнастические скамейки высота 25 см	1 шт.
Конусы (ориентиры)	2 шт.
Палка гимнастическая дл.70см	20шт.
Мяч малый цветной	30 шт.
Мяч d 10 см	15 шт.
Корзина для мячей	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обручи большие	20 шт.

Мешочки с песком	20 шт.
Музыкальная колонка	1 шт
Флешка с музыкой	1 шт

4. 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. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт», «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 -
вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 -
влево (6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от
одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. 4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в
колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и
ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки
прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4
раза).

Комплекс с малым мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч
над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с
отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п.
(6-8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в
другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз)
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и
следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз)
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться
мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно),
под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад
на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 -
вернуться в и. п. (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые;
3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-
6 раз).
4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - верх; 3-4 -
вернуться в и. п.(5-6 раз).
5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка
правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п.
Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку
вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п.
То же, но влево (3-4 раза).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же,
но в другую сторону (4-6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6
раз).
4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги
(«угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой
пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
6.И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков
ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).
7.И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на
левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс с кубиками

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх,
переложить кубик в левую руку, опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)
2. И. п.— стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков
ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя,
ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги,
выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8
раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол,
встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой

Комплекс (с флажками)

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в
стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 —
вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).
3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками
носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 —

вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в
исходное положение (6—7 раз).
6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться
в исходное положение. Выполняется под счет педагога1—8 (3 раза)

Приложение № 2

Игры с использованием Сибирского борда.

Игра «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.

Игра «бомбочка»

Повтори 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.

Игра «Водители» (Дети, раскачиваясь на бордах, крутят баранку (поп-тубы, соединенные в кольцо). Затем просовывают в кольцо из поп-туб обе руки, соединяют в замок руки и перекатывают кольцо от плеча и до плеча)

Мы едем, едем, едем
В далекие края!
Хорошие соседи,
Счастливые друзья!

Игра «Радужные камешки» (Дети, раскачиваясь на бордах, перекладывают из руки в руку радужные камешки.)

На свете много есть чудес,
Но обойди весь свет
Такого чуда, как у нас,
На целом свете нет!
Радужные камешки,
Радужные камешки
В руки мы берем.
И любимым камешкам
И любимым камешкам Песенку поем.

Игра «Массажные комочки» (Дети, балансируя на бордах, катают вперед-назад и по кругу массажные мячи.)

Я в руках его катаю.
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу.
Вправо—влево, как хочу.

Игра «По колючей по дорожке» (Дети стоят на массажных ковриках, положенных на борды и, раскачиваясь, катают между руками грецкий орех.)

Ходит ежик без дорожек
По лесу, по лесу.
И колючками своими.
Колется да колется.
А я ежику – ежу, Ту тропинку покажу,
Где катают мышки маленькие шишки.

Игра «Газетный ком» (Дети раскачиваются на бордах, расположенных по кругу. Один ребенок с газетным комом в руках. Выполняют движения по тексту. На слова: раз, два, три, четыре, пять передают ком по кругу. У кого ком оказался в руках на слово «танцевать», сходит с борда и под аплодисменты детей танцует.) Газетный ком мы все катаем До пяти мы все считаем Раз, два, три, четыре, пять! Тебе танец танцевать!

Игра «Ловкие пальчики» (Дети, раскачиваясь на бордах, рвут газету на узкие полоски)

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

Игра «Змейка» (Дети раскачиваются на бордах. Выполняя движения по тексту с мишурой)
Мишуру возьму я в руку, И по борду проведу.
Словно змейку я рисую. И догнать ее хочу.
Тут помчалась змейка. Влево-вправо, влево-вправо.
Так и гонится за мной. И теперь другой рукой
Влево-вправо, влево-вправо. Обвила тут змейка борд.
Здравствуй, здравствуй Новый год!
Игра «Новый год» (Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту с ускорением)
Мы повесим шарики, А потом фонарики.
А потом еще дождинки, Не забудем про снежинки!
Рыбки золоченые, Огоньки веселые.
Набросаем мишуру, Продолжаем мы игру.
Игра «Ходит шляпа не спеша» (Дети, раскачиваясь на бордах, стоящих по кругу, передают под
музыку шляпу друг другу. Музыка останавливается, тот у кого шляпка, примеряет ее, мяукает и
показывает движения, а дети повторяют их).
Не спеша, на задних лапах По квартире ходит шляпа.
Это – кот, усатый кот .В шляпе папиной живет!
Игра «Апельсин» (Дети, раскачиваясь на бордах, передают апельсин вокруг себя из руки в руку).
Ярко-рыжий апельсин, Милый, круглый мячик!
Я тебя верчу-кручу Скушать я тебя хочу!
Игра «Покатаем апельсин» (Дети стоят по одному с каждой стороны борда и одновременно с двух сторон катят друг другу апельсин).
Игра «Не урони» (Дети балансируют с мешочками на головах, держа руки в стороны).
Игра «Высоко-низко» (Дети балансируя, поднимаю мешочек правой рукой над головой, перекладывают в левую и опускают вниз).
Игра «Аист» Аист, аист длинноногий (балансируя, хлопают)
Покажи домой дорогу! - Топай правою ногой, (выполняют движения по тексту). Теперь левою ногой. Снова правою ногой,
Снова левою ногой. Снова правою ногой,
После левою ногой И тогда придешь домой! (хлопают)
Игра «Чайки» (Дети лежат на животе на перевернутых бордах, выполняя движения пловца)
Над волнами чайки кружат. Поплывем за ними дружно
Поплывем мы все по морю, подивимся на просторе!
Игра «Ракета» (Дети, раскачиваясь на бордах, выполняют движения по тексту).
А сейчас мы с вами, дети, Полетаем на ракете!
Руки вверх! Держись, держись!

И ракета взмыла ввысь!
Игра «Блины» (Дети, балансируя на бордах, перебирают пальцами по краю блина из фетра с тактильной начинкой).
Мы давно блинов не ели, Мы блиночков захотели!
Ой, блины, блины, блины! Вы, блиночки, мои!
Игра «По волнам» (Дети садятся на борд, как в лодочку, и держась рукой за край раскачиваясь плывут).
По морям, по волнам. Нынче здесь, завтра там!
По волнам, волнам, волнам. Нынче здесь, завтра там!
Игра «Мышата» (Дети иду по бордам положенным друг за другом в ряд, выполняя движения по тексту).
Посмотрите-ка, ребята! В гости к нам пришли мышата.
Раз – мышонок – озорник Он по травке прыг да прыг.
Два – мышонок очень смирный. У него характер мирный.
Три мышонок любит спать. Он с подушкой шел гулять.
Игра «В норку» (Дети стоят на перевернутых бордах. На слова: Разбежались мыши вон, прячутся под борд).

Вышли мыши как-то раз	Мыши дернули за гири.
Посмотреть, который час.	Тут раздался страшный звон!
Раз, два, три, четыре.	Разбежались мыши вон.

Игра «Идет бычок качается» (Ходьба по перевернутым бордам).

Идет бычок качается.	Ох, доска кончается,
Вздыхает на ходу.	Сейчас я упаду!

Игра «Перетащи мешочки» (Дети сидят на перевернутых бордах. По команде: Раз, два, три, начни! Перетаскивают ногами мешочки в корзину).
Игра «Туннель» (Дети пролезают в туннель, сделанную из перевернутых бордов).
Игра «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.