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
31 08 2026г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Непоседы»

художественной направленности

для детей 5-7 года

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Сергеева Анжелика Юрьевна
Инструктор по ФИЗО

Волгоград 2026г

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 5-7 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.6.	Формы подведения итогов реализации программы	6
	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1	Формы реализации ДОП	6
2.2	Способы реализации ДОП	7
2.3.	Методы и средства реализации ДОП	8
2.4.	Календарно- тематическое планирование	9
	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1.	Учебно-тематическое планирование	13
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	13
3.3.	Методическое обеспечение	14
4.	Список литературы	14
5.	Приложение	15

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Непоседы» разработана для детей дошкольного возраста с 5 - 7 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 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. 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 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.

• Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 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 ребенка).
- 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 20-25 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

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

1.4. Характеристика особенности детей 5-7 лет

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Это возраст называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

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 5-7лет:

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

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 5 минут от общего времени.
Основная часть занимает большую часть времени и длится 20 минут.
В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений.
Структура основной части может изменяться в зависимости от:
- повторяемости упражнений, чередования их в различных Исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).
Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.
В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма

детей после физической нагрузки. Занимает она 5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям
можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные игры или творческие задания, движения малой интенсивности или импровизации.
Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование.

2.3. Методы и средства реализации программы

Методы и приемы 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. 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. 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**	**Содержание**
Октябрь	1 неделя «Знакомство с сиббордом» 2 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» 3 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» 4 неделя Сибборд-фитнес «Скелет, суставы и растяжка»	1.Познакомить и повторить с термином «Сибирский борд». Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере. 2. Закреплять ориентировку в пространстве. укреплять мышечный корсет; 3. развивать равновесие и координацию; 4. формировать правильную осанку; 5. развивать подвижность

		суставов; 6. расширять знания детей о строении тела; 7. развивать внимание и умение следовать инструкции; 8. улучшать межполушарное взаимодействие. 9. на первом занятии разучивание движений, на втором закрепления движений.
Ноябрь	1 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками 2 неделя Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» 4 неделя «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация»	1.Учить правильному выполнению упражнений на борде 1.Разучивать аэробные шаги. 2.Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 3.Развивать мышечную силу ног. 4. на первом занятии разучивание движений, на втором закрепления движений
Декабрь	1 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» 2 неделя «Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя «Сибборд-фитнес «Укрепляем спину» 4 неделя «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом»	1.Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2.Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3.Разучивать новые упражнения. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе. 7. на первом занятии разучивание движений, на втором закрепления движений.
Январь	1 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» Сибборд-фитнес «Скелет, суставы и растяжка» 2 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация»	1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 1.Разучивать шаг с подъемом на борд и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 2.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 3.Развивать умения твердо стоять на борде.

	4 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий»	4. Продолжать развивать межполушарные упражнения
Февраль	1 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» Сибборд-фитнес «Скелет, суставы и растяжка» 2 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация» 4 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий»	1.Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений. 1.Развивать выносливость, гибкость. 2.Развитие правильной осанки. 3.Развивать умение работать в общем темпе с предметами – мячами, ЛФК-палкой, мешочками
Март	1 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» Сибборд-фитнес «Скелет, суставы и растяжка» 2 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация» 4 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий»	1.Продолжать закреплять движение на борде. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 1.Совершенствовать точность движений 2.Развивать быстроту. 3.Развивать умение работать в общем темпе с предметами – с ленточками, мячами, ЛФК-палкой, мешочками
Апрель	1 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» Сибборд-фитнес «Скелет, суставы	1.Поддерживать интерес заниматься сиббордами. 1.Совершенствовать разученные движения.

	и растяжка» 2 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация» 4 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий»	2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 3.Развивать ориентировку в пространстве. 4. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – с ленточками, мячами, ЛФК-палкой, мешочками
Май	1 неделя Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий» Сибборд-фитнес «Скелет, суставы и растяжка» 2 неделя Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками Сибборд-фитнес «Нейродетки» 3 неделя Сибборд-фитнес «Оздоровительная гимнастика с Сиббордом» «Сибборд-фитнес. Растяжка и координация» 4 неделя «Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой» Сибборд-фитнес. «Весёлая тренировка с полосой препятствий»	1.Упражнять в сочетании разученых элементов. 2.Продолжать развивать мышечную силу ног. 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Поддерживать интерес заниматься сиббордами. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – с ленточками, мячами, ЛФК-палкой, мешочками

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество занятий
1	«Знакомство с сиббордом»	2
2	«Оздоровительная гимнастика»	11
3	«веселая тренировка с полосой препятствий».	7
4	Тема «Скелет, суставы и растяжка»	7
5	«Сибборд-фитнес с мячами, мешочками и палками»	7
6	Сибборд-фитнес «Нейродетки»	9
7	«Сибборд-фитнес «Укрепляем спину»	7
8	«Сибборд-фитнес. Растяжка и координация»	7
9	«Сибборд-фитнес с мячом, ЛФК-палкой и парной работой»	7

	Итого	64

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 четкие 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 ребенку 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 легкий 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.