



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического Совета  
ГБДОУ детского сада № 43  
Невского района Санкт – Петербурга  
Протокол от 30.08.2025 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43  
Невского района Санкт - Петербурга  
/О.В. Козловская/  
Приказ от 30.08.2025 № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СИББОРД И Я»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Бортенева Елизавета Андреевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Сибборд и Я*» (далее – *Программа*) имеет *физкультурно – спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач современного образования.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа.

Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми дошкольного возраста, так как повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

**Адресат Программы:** обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям спорта и имеющие допуск от медицинских работников. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет, а также обучающиеся 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья.

### **Актуальность Программы.**

Одной из актуальных проблем в настоящее время является факт задержки, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточно внимания уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является гармоничное физическое развитие, удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Одним из таких направлений является Сибирский борд - тренажёр-балансир. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. А значит, его можно использовать с детьми любого возраста. Под воздействием упражнений на сибирском борде, улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно - двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

### **Отличительная особенность Программы:**

Отличительная особенность данной программы в том, что проводятся не только специальные упражнения на сибирском борде, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий, позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся на сибирском борде, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым).

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать балансборд не только увлекательной игрой, но и одним из действенных средств физического и интеллектуального воспитания дошкольников.

***Условия набора в коллектив и формирования групп:***

- возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5–7 лет;
- продолжительность образовательного процесса: 1 год;
- количество часов - 1 учебный час в неделю;
- продолжительность занятия: 30–35 минут.

***Условия набора в коллектив и формирования групп:***

- количество обучающихся в группе: 10-15 чел.;
- набор в группы свободный, принимаются обучающиеся старших и подготовительных групп (5–7 лет), желающие заниматься в объединении. При поступлении на обучение не требуется наличие специальных способностей в данной предметной области;
- группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными.

***Объём и сроки реализации Программы:***

- объём: 32 часа;
- срок реализации программы - 1 год обучения;

Перспективное планирование подразумевает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом периода диагностики, каникул, а также степени сложности задач.

***Язык реализации:*** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

***Форма обучения*** – очная.

***Уровень освоения Программы:*** общекультурный.

***Цель Программы:*** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

***Задачи:***

- повышать интерес к занятиям физической культуры;
- формировать двигательные умения и навыки;
- познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- развивать основные физические качества (гибкость, ловкость, координационные способности);
- развивать творческие способности;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- повышать самооценку, уверенность в себе.

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки:

- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

***Планируемые результаты:***

- у детей сформирован интерес к занятиям;
- у детей сформированы основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на бардах;
- дети демонстрируют на занятиях различные виды работы с тренажёром-балансиром;
- у детей будут развиваться гибкость, ловкость, равновесие, координация движений, творческие способности;
- дети владеют техническими приемами совершенствования межполушарного взаимодействия;
- дети умеют стабилизировать работу вестибулярной системы: умеют балансировать и сохранять равновесие;
- дети умеют понимать положение своего тела в пространстве;
- у детей будут развиваться слуховое внимание, тактильные ощущения и речь;
- дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бардах;
- у детей сформирована привычка к здоровому и активному образу жизни;
- дети демонстрируют на занятиях и в самостоятельной работе положительное эмоциональное состояние, уверенность в движениях, повышение самооценки.

***Формы аттестации и контроля.***

Промежуточная: опрос, диагностирование, открытое занятие.

Итоговая: мастер-класс, выполнение игровых тестов-заданий, открытое занятие.

***Формы и методы реализации программы:***

Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.

Метод строго регламентированного упражнения: точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки.

Наглядно - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя, наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: музыка.

Словесные: объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, художественное слово, вопросы к детям.

Практические: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

***Кадровое обеспечение программы:*** программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование.

***Материально-техническое обеспечение:***

- Физкультурный зал;
- Гимнастические скамейки.

Оборудование по количеству детей:

- Сибирские Борды для детей;
- Сибирский Борд для взрослого;
- Большие мячи;
- Мячики – ежики;
- Мягкий мяч;
- Пластмассовые мячи;
- Клаверсы;
- Кубики;
- Набор карточек «Сибирский борд мемо»;
- Набор карточек для активизации счета в пределах 10 «качаемся – считаем»;
- Набор карточек «повтори за мной»;
- Набор карточек кинезио.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН для детей 5–7 лет

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Здравствуй, я Сибирский борд!»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
2.	«Давай играть!»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
3.	«На зарядку становить!»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
4.	Упражнения «Качели»; «Лодочка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
5.	Упражнения «Бабочка» «Мышка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
6.	Упражнения «Прыг- скок» «Супергерой»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
7.	Упражнение «Одинокая лодочка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
8.	Упражнения «Двойная звездочка» «Танцор»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
9.	Упражнения «Змейка» «Собачка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
10.	Упражнения «Кенгуру» «Яркая звездочка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
11.	Упражнения «Крабик» «Сон»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
12.	Упражнения «Шпагат»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.

	«Шпагат» + наклоны в сторону.				
13.	Упражнения «Прокати мяч» «Прокати два мяча»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
14.	Знакомство с лабиринтом для рук «Восьмерка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
15.	Упражнения «Бездомный заяц» «Кто быстрее»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
16.	Упражнение «Два мяча»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
17.	Упражнение «Ёжики и мышки»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
18.	Упражнение «Мячики»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
19.	Упражнение «Колючий еж»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
20.	Упражнение «Этот шарик не простой...»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
21.	Упражнение «Грибочки»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
22.	Упражнение «День рождения»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
23.	Упражнение «Золотой петушок»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
24.	Упражнение «Озорная машина»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
25.	Упражнения «Качаемся – считаем», «Волшебный сон»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
26.	Упражнения «Качаемся – считаем»; «Лодочка»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
27.	Упражнения «Качаемся – считаем»; «Игра в мяч»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
28.	Упражнения «Качаемся – считаем»; «Отдаем честь»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
29.	Упражнение «Два мяча»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
30.	Упражнения «Неваляшка» «Ванька – встанька»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
31.	Упражнение «Шли по лесу два ежа...»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
32.	Итоговое занятие: «Мой веселый звонкий мяч»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение.
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025-2026 учебный год

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5 – 6 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю
6 – 7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель Программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

- повышать интерес к занятиям физической культуры;
- формировать двигательные умения и навыки;
- познакомить с тренажёром-балансиром и видами работы на нём;
- развивать основные физические качества (гибкость, ловкость, координационные способности);
- развивать творческие способности;
- совершенствовать межполушарные взаимодействия;
- стабилизировать работу вестибулярной системы;
- развивать зрительно-пространственные представления;
- интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- повышать самооценку, уверенность в себе;
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для каждого возраста физические нагрузки;
- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности;
- развивать общую выносливость организма ребёнка и его физических качеств;
- научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажёрами.

**Планируемые результаты:**

- у детей сформирован интерес к занятиям;
- у детей сформированы основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на бардах;

- дети демонстрируют на занятиях различные виды работы с тренажёром-балансиром;
- у детей будут развиваться гибкость, ловкость, равновесие, координация движений, творческие способности;
- дети владеют техническими приемами совершенствования межполушарного взаимодействия;
- дети умеют стабилизировать работу вестибулярной системы: умеют балансировать и сохранять равновесие;
- дети умеют понимать положение своего тела в пространстве;
- у детей будут развиваться слуховое внимание, тактильные ощущения и речь;
- дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бардах;
- у детей сформирована привычка к здоровому и активному образу жизни;
- дети демонстрируют на занятиях и в самостоятельной работе положительное эмоциональное состояние, уверенность в движениях, повышение самооценки.

Используя упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребенка.

***Показания для занятий с детьми показаны если наблюдается:***

- дислексия и трудности с чтением и обучением;
- расстройства аутистического спектра;
- СДВГ и проблемы с вниманием;
- проблемы с диспраксией, координацией и моторикой;
- дискалькуляция и сложности в изучении математики;
- расстройство обработки слуха;
- расстройств моторной речи и языковые проблемы;
- сложности с дисциплиной;
- расстройства обработки сенсорной информации, трудности с координацией;
- длительное нахождение за экраном компьютера или телефона.

**Календарно - тематическое планирование для детей 5–7 лет**

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
октябрь				
1 неделя	«Вводное занятие» Знакомство с бордом «Здравствуй, я Сибирский борд!»	1 час	Познакомить детей с бордом; научить заходить на борд и сходить с борда. Покачивание.	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
2 неделя	«Давай играть!»	2 часа	Познакомить детей с превращением борда в качель, мостик, кровать, горку и т.д.	«Давай играть!».
3 неделя	«На зарядку становись!»	2 часа	Учить использовать простые упражнения с движениями рук на борде.	«На зарядку становись!»
4 неделя	Упражнения «Качели» «Лодочка»	1 час	Научить работать в паре, развивать чувство равновесия, укреплять мышцы пресса и спины.	Сибирский борд, Карточки «Сибирский борд мемо»

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
ноябрь				
1 неделя	Упражнения «Бабочка» «Мышка»	1 час	Научить детей определять какие мышцы напряжены, и как их расслаблять; развивать координацию	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
2 неделя	Упражнения «Прыг- скок» «Супергерой»	1 час	Развивать выносливость и силу мышц ног в целом и особенно зоны щиколоток; укреплять мышцы рук; ритмичные движения	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
3 неделя	Упражнение «Одинокая лодочка»	1 час	Укреплять мышцы пресса и спины, развитие красивой осанки.	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
4 неделя	Упражнения «Двойная звездочка» «Танцор»	1 час	Держать равновесие; развивать навык ориентации в пространстве.	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
декабрь				
1 неделя	Упражнения «Змейка» «Собачка»	1 час	Укрепление мышц спины, равновесии, координацию слов с движениями;	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
2 неделя	Упражнения «Кенгуру» «Яркая звездочка»	1 час	Держать равновесие и шевелить пальцами одновременно с другими движениями (навык помогает детям научиться писать).	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
3 неделя	Упражнения «Крабик» «Сон»	1 час	Научить лучше чувствовать свое тело; научить расслаблять свое тело.	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
4 неделя	Упражнения «Шпагат» «Шпагат» + наклоны в сторону.	1 час	Учить детей сидеть на тыльной стороне борда в позиции «шпагат». Растяжка. Учить основным движениям (наклоны в сторону) в позиции «шпагат»	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
январь				
1 неделя	«Прокати мяч» «Прокати два мяча»	1 час	Прокатывать мяч друг другу по борду (координация)	Сибирский борд, карточки, мячи

<b>2 неделя</b>	Знакомство с лабиринтом для рук «Восьмерка»	1 час	Развитие координации; зрительные и моторные реакции; эмоциональную устойчивость; развитие способности к запоминанию информации	Сибирский борд, «Восьмерка» - лабиринт для рук
<b>3 неделя</b>	1.«Бездомный заяц» 2.«Кто быстрее»	1 час	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	Сибирский борд, карточки
<b>4 неделя</b>	«Два мяча»	1 час	1.Учить детей одновременно прокатывать два мяча и ловить двумя руками 2.Учить прокатывать два мяча попеременно, при этом четко проговаривать слова	Сибирский борд, Карточки, мячи

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
<b>февраль</b>				
<b>1 неделя</b>	Упражнение «Ёжики и мышки»	1 час	Координация слов с движениями; развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.	Сибирский борд, карточки; мячики - ежики
<b>2 неделя</b>	Упражнение «Мячики»	1 час	Координация слов с движениями; развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.	Сибирский борд, карточки; мячики - ежики
<b>3 неделя</b>	Упражнение «Колючий еж»	1 час	Координация слов с движениями; развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.	Сибирский борд, карточки; мячики - ежики
<b>4 неделя</b>	Упражнение «Этот шарик не простой...»	1 час	Координация слов с движениями; развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности.	Сибирский борд, карточки; мячики - ежики.

Месяц	Тема	Кол-во часов	Цель	Оборудование
<b>март</b>				
<b>1 неделя</b>	Упражнение «Грибочки»	1 час	Развитие координации и равновесия, развитие внимания, умения сочетать свои действия с действиями партнера.	Сибирский борд, карточки, клавиши
<b>2 неделя</b>	Упражнение «День рождения»	1 час	Развития чувства ритма, слуха и координации движений	Сибирский борд, карточки, клавиши
<b>3 неделя</b>	Упражнение «Золотой петушок»	1 час	Развитие координации и равновесия, развитие чувства	Сибирский борд, карточки, клавиши

			ритма, памяти, выразительности и эмоциональности речи	
<b>4 неделя</b>	Упражнение «Озорная машина»	1 час	Развитие внимания, мышления, координации и равновесия.	Сибирский борд, карточки, клавесы

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Цель</b>	<b>Оборудование</b>
<b>апрель</b>				
<b>1 неделя</b>	Цикл «Качаемся – считаем». «Волшебный сон»	1 час	Расслабление и мышц, учить угадывать цифры	Сибирский борд, карточки
<b>2 неделя</b>	Цикл «Качаемся – считаем». «Лодочка»	1 час	Развитие межполушарного взаимодействия	Сибирский борд, карточки
<b>3 неделя</b>	Цикл «Качаемся – считаем». «Игра в мяч»	1 час	Учить считать в прямо м и обратном счете, перекидывая мяч и раскачиваясь на борде.	Сибирский борд, Карточки, мяч
<b>4 неделя</b>	Цикл «Качаемся – считаем». «Отдаем честь»	1 час	Развитие межполушарного взаимодействия, координация движений.	Сибирский борд, карточки

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Цель</b>	<b>Оборудование</b>
<b>май</b>				
<b>1 неделя</b>	«Два мяча»	1 час	1. Учить детей одновременно прокатывать два мяча и ловить двумя руками 2. Учить прокатывать два мяча попеременно.	Сибирский борд, мячи пластмассовые
<b>2 неделя</b>	«Неваляшка» «Ванька – встанька»	1 час	Развитие усидчивости; концентрация внимания	Сибирский борд, карточки «Сибирский борд мемо»
<b>3 неделя</b>	«Шли по лесу два ежа...»	1 час	Координация слов с движениями. развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.	Сибирский борд, мячики ежики
<b>4 неделя</b>	«Мой веселый звонкий мяч»	1 час	развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений. Заучивание стихотворения.	Сибирский борд, мячики ежики
<b>Итого</b>		<b>32 часа</b>		

## ОЦЕНОЧНЫЕ и МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы

Оценка координации движений: одновременное правильное выполнение — 3 балла не одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл.

Тест №1 Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости. Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе).

Тест №2 Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости. Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Тест №3 Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости. Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест №4 Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости. Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Тест №5 Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости. Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

Тест №6 Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости. Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот. Тест 7 Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия. Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается, при этом, сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат. Диагностика проводится с целью определения динамики развития физических качеств детей на конец года и определяет индивидуальные возможности каждого ребенка (Приложение 1). Таким образом, проведение диагностической работы и анализ её в начале и конце периода обучения создают целостное представление о результативности деятельности по Программе.

### Методические материалы

При реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач ДОП используются: Технологии обучения: Здоровьесберегающие технологии.

Методы:

- Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма (активность мозга, ритм сердца, пульсация сосудов), развивают самоконтроль и произвольность. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.
- Пальчиковая гимнастика - способствует развитию мелкой моторики, активизирует речевое развитие, оказывает тонизирующее воздействие на головной мозг, совершенствует психические процессы: внимание, память, воображение;
- Игры на межполушарное взаимодействие. При их выполнении развивается межполушарные связи, активизируется мышление и речь.
- Кинезиологические игры - тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, улучшает зрительно-моторную координацию.

- Логоритмика - развивает речевые навыки и коммуникативные навыки, повышает мотивацию к общению, помогает ребенку успешнее адаптироваться.
- Стретчинг – способствует уменьшению напряжения, растяжка позитивно влияет на двигательную активность детей, так как у них налаживается координация движений, приобретает наивысшая степень выносливости, достигается быстрота реакций. Физические нагрузки вкуче с правильной растяжкой мышц помогают активировать усиленное кровообращение, ускоряют обменные процессы и способствуют постановке полезного для здоровья глубокого дыхания.
- Игровые технологии. В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности (игры развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, памяти и воображения).

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом.- М.:Издательство «ГномиД»,2003.
2. Ефимов речь. Современная нейрофизиология речи и слуха. Новые пути и методы коррекции. Книга для педагогов, логопедов, психологов и родителей, воспитывающих детей с речевыми проблемами - СПб:"Издательство "Диля", 2009.-144 с.
3. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3-7лет.- СПб: Детство-Пресс,2008.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
5. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения. - М.: Школьная пресса, 2008.
6. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб: Детство-пресс, 2005.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет.-М.:Владос,2001.

Интернет – источники:

1. [www.i-gnom.ru](http://www.i-gnom.ru)
2. <http://ped-kopilka.ru>
3. <http://doshkolniki.org>