ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК» СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВАГАЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
улица Крупской 42, село Вагай, Вагайский район,
Тюменская область, 626240, телефон 8(34539) 2-21-26

Рассмотрена:
на заседании педагогического совета
МАДОУ Вагайский детский сад «Колосок»
Протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ Вагайский детский сад
«Колосок» _____/Е.А. Ослина
Приказ №190 от «31» августа 2023г.

Ослина Елена Александровна

Подписано цифровой подписью: Ослина Елена Александровна
Дата: 2023.10.23 08:52:25 +05'00'

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волшебный БалансБорд»

Возраст: от 4 до 6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработала:
руководитель физического воспитания
Шаргина Ольга Леонидовна

2023 – 2024 учебный год

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Страница
1. Пояснительная записка		
1.1.	Актуальность и новизна программы	3
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Механизм и срок реализации программы, календарный график, режим занятий	4
1.4	Планируемые результаты освоения программы	5
1.5	Формы подведения итогов реализации программы	5
2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический) план	5
3. Организационно-педагогические условия реализации программы		
3.1.	Основные методы, используемые при реализации программы	11
3.2.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	11
Список использованной литературы		12
Приложение № 1 «Бланк анализа достижений воспитанников»		13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и новизна программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

Настоящая Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности и представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий (упражнения на борде, игровой стретчинг, элементы аэробики, элементы акробатики, силовая гимнастика на борде, танцевальная разминка).

Новизна данной программы заключается в использовании современного оборудования, изготовленного из экологически чистого материала - алтайской берёзы - «Сибирский борд - тренажёр-балансир!», как средства оздоровления и развития физических качеств детей.

Сибирский борд – тренажёр-балансир используется для развития координации, мозжечковой стимуляции и укрепления спорно-двигательного аппарата. Это не только прекрасный нейротренажер, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое другое. Такой борд заменяет целый спортивный уголок. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально. Занятия проходят в игровой форме, ребята включаются в игру, выполняя различные упражнения на борде.

Регулярные занятия по программе позволят добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей; улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно - двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы. Все комплексы упражнений на борде выполняются под музыку, в едином темпе и ритме.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста средствами нейромышечного тренажера – балансира «Сибирский Борд».

Задачи программы:

- Повышать интерес к занятиям физической культуры;
- Формировать двигательные умения и навыки, чувство ритма и музыкальной памяти;
- Развивать основные физические качества (гибкость, ловкость, координационные способности);
- Развивать творческие способности детей;

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развивать зрительно-пространственные представления;
- Стабилизировать работу вестибулярной системы и интегрировать сенсорные системы (вестибулярную, зрительную, слуховую, тактильную);
- Укреплять мышцы стабилизаторы;
- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Повышение самооценки, уверенности в себе.

1.3. Механизм и срок реализации программы, календарный график, режим занятий

Срок реализации программы и возраст обучающихся: программа рассчитана на 8 месяцев (октябрь - май), 8 занятий в месяц, 64 занятия в год, для детей 4 - 6 лет.
Набор на обучение по программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая

День недели	Время проведения
Понедельник Среда	с 15.00 до 15.30

Занятие состоит из трех частей:
1 часть – направлена на организацию обучающихся, сосредоточению их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, полосы препятствий, танцевальные разминки, упражнения с элементами «Борд-аэробики».
2 часть – включает упражнения на бордах с предметами и без предметов, силовая гимнастика на борде, упражнения с элементами «Борд-акробатики».
3 часть – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, упражнения игрового стретчинга.

Календарный учебный график

Академический час - продолжительностью 30 минут.

Возрастная группа	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю, продолжительность занятия	Всего ак. часов	Количество часов в неделю
Средняя группа «Звёздочки», старшие группы «Пчёлки», «Зайчики»	С 01.10.2023 – 31.05.2024г. 32 учебных недели	2 занятия продолжительностью 30 минут	64	2

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

1. У детей сформирована ориентировка в пространстве;
2. Владение основными навыками при выполнении упражнений на бордах, на бордах с предметами;
3. Владение правильной техникой дыхательных упражнений;
4. Владение основными навыками при выполнении игрового стретчинга, элементов аэробики и акробатики;
5. Владение основными навыками при выполнение силовой гимнастики;
6. Дети знают основные требования к технике безопасности при работе на бордах.
7. У детей сформирована правильная осанка;
8. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
9. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы

1 этап (стартовый)	**Проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы**. Входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения беседы или игровых тестов с последующим анализом результатов, что позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
2 этап (текущий)	Проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
3 этап (итоговый)	Проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

Виды контроля, форма проведения: тесты в игровой форме, тренировочные занятия, беседы, игры, эстафеты, полосы препятствий.

Способы определения результативности реализации программы: наблюдение**,** игровые тесты, контроль соблюдения техники безопасности, контрольные игры с заданиями, выполнение отдельных упражнений с заданиями, контроль выполнения установок во время тренировок.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание учебного (тематического) плана

Месяц	Наименование раздела, Темы	Теория	Практика
	1 неделя: **Занятие №1, 2 (2 академических часа)** **Диагностическая неделя:** Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).		
	2 неделя **Занятие №3, 4 (2 академических часа)**	Знакомство с борд-балансиром, планом работы на учебный год, расписанием занятий.	- Разминка. - Игровое упражнение «Гномики». - Игры с «мемо-карточками». - «Борд-стретчинг» (комплекс №1)

Октябрь	Вводное занятие «В гости к борду»	Инструктаж по технике безопасности.	- Игра малой подвижности «Воздушный шар»
	3 неделя **Занятие №5,6 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд - балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Колобок» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 2) - Игра малой подвижности «Великаны и гномы» - Дыхательная гимнастика «Будильник»
	4 неделя **Занятие №7, 8 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд - балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила техники выполнения носового дыхания»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Лошадки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 2) - Силовая гимнастика на борде - Игра малой подвижности «Запрещенное движение» - Дыхательная гимнастика «Насос»
	5 неделя **Занятие №9, 10 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила техники выполнения носового дыхания»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Неваляшки» - «Борд-аэробика» - Силовая гимнастика на борде - «Борд-стретчинг» (комплекс № 3) - Игра малой подвижности «Горячая картошка» - Дыхательная гимнастика «Ветерок»
Ноябрь	**1 неделя** **Занятие №11, 12 (2 академических часа)** **2 неделя** **Занятие №13, 14 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила выполнения физических упражнений и подвижных игр»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Обезьянки» - «Борд-аэробика» - Силовая гимнастика на борде - «Борд-стретчинг» (комплекс № 4) - Игра малой подвижности «Повтори наоборот» - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
	3 неделя **Занятие №15, 16 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила выполнения физических	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Самолеты» - «Борд-аэробика» - Силовая гимнастика на борде - «Борд-стретчинг» (комплекс № 5) - Игра малой подвижности «Узнай по голосу» - Дыхательная гимнастика «Бабочка»

		упражнений и подвижных игр»	
	4 неделя **Занятие №17, 18 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила выполнения физических упражнений и подвижных игр»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Муравьишки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» с мячом - Силовая гимнастика на борде - «Борд-стретчинг» (комплекс № 6) - Игра малой подвижности «Летает - не летает» - Дыхательная гимнастика «Жук»
Декабрь	**1 неделя** **Занятие №19, 20 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Какие бывают исходные положения и как они правильно выполняются»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Раки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 7) - Силовая гимнастика на борде - Игра малой подвижности «Светофор» - Дыхательная гимнастика «Ёжик»
	2 неделя **Занятие №21, 22 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Какие бывают коллективные игры»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Великаны» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 8) - Силовая гимнастика на борде с мячом - Игра малой подвижности «Гонка мячей по кругу» - Дыхательная гимнастика «Дуем на снежинку»
	3 неделя **Занятие №23, 24 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Какие бывают коллективные игры»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Зайки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 9) - Силовая гимнастика на борде с мячом - Игра малой подвижности «Колобок» - Дыхательная гимнастика «Часики»
	4 неделя **Занятие №25, 26 (2 академических часа)** «Борд-стретчинг» Школа мяча. Силовая гимнастика	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Звезда» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 10) - Силовая гимнастика на борде - Школа мяча - Игра малой подвижности «Щука» - Дыхательная гимнастика «Греем

	на борде	Беседа «История возникновения мяча»	руки»
Январь	**1 неделя** **Занятие №27, 28 (2 академических часа)** «Борд-стретчинг» Школа мяча. Силовая гимнастика на борде с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Какие бывают мячи»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Лодочка» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 11) - Силовая гимнастика на борде с мячом - Школа мяча - Игра малой подвижности «У кого мяч» - Дыхательная гимнастика «Машина»
	2 неделя **Занятие №29, 30 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Для чего нужна физкультура»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Паровозик» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 12) - Игра малой подвижности «Фантазеры» - Дыхательная гимнастика «Насос»
	3 неделя **Занятие №31, 32 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Для чего нужна физкультура»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Ракета» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 3) - Игра малой подвижности «Не урони мяч» - Дыхательная гимнастика «Дровосек»
	4 неделя **Занятие №33, 34 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Для чего нужна разминка»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Гусеница» - «Борд-аэробика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 4) - Силовая гимнастика с мячом - Игра малой подвижности «Добрые слова» - Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
Февраль	**1 неделя** **Занятие №35, 36 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Для чего нужна разминка»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Крокодил» - «Борд-аэробика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 5) - Силовая гимнастика с мячом - Игра малой подвижности «Змея» - Дыхательная гимнастика «Раздуваем костер»
	2 неделя **Занятие №37, 38 (2 академических часа)** «Борд-аэробика»,	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Колобок» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 6)

	«Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Что такое ЗОЖ»?	- Игра малой подвижности «Светофор» - Дыхательная гимнастика «Паровозик»
	3 - 4 неделя **Занятие №39, 40, 41, 42 (4 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Что такое ЗОЖ»?	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Неваляшки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 7-10) - Игра малой подвижности «Повтори наоборот» - Дыхательная гимнастика «Ладошки»
Март	**1 неделя** **Занятие №43, 44 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг» Силовая гимнастика с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Виды спорта»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Лошадки» - «Борд-аэробика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 1) - Силовая гимнастика с мячом - Игра малой подвижности «Великаны и гномы» - Дыхательная гимнастика «Волна»
	2 неделя **Занятие №45, 46 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», Силовая гимнастика с мячом	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Виды спорта»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Звезда» - «Борд-аэробика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 4) - Силовая гимнастика с мячом - Игра малой подвижности «Водяной» - Дыхательная гимнастика «Ушки»
	3 неделя **Занятие №47, 48 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила техники выполнения носового дыхания»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Самолеты» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 5) - Игра малой подвижности «Клубок» - Дыхательная гимнастика «Дятел»
	4 неделя **Занятие №49, 50 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Правила техники выполнения носового дыхания»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Обезьянки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 6) - Игра малой подвижности «Горячая картошка» - Дыхательная гимнастика «Лотос»

Апрель	**1 неделя** **Занятие №51, 52 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Великаны» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 7) - Игра малой подвижности «Запрещенное движение» - Дыхательная гимнастика «Водолазы»
	2 неделя **Занятие №53, 54 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Зайки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 8) - Силовая гимнастика на борде - Игра малой подвижности «Гонка мячей» - Дыхательная гимнастика «Гармошка»
	3 неделя **Занятие №55, 56 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах». Беседа «Что такое дыхательная гимнастика»	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Ладошки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 9) - Силовая гимнастика на борде - Игра малой подвижности «Змея» - Дыхательная гимнастика «Гуси»
	4 неделя **Занятие №57, 58 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Силовая гимнастика на борде	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Гусеница» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 11) - Силовая гимнастика на борде - Игра малой подвижности «Художник» - Дыхательная гимнастика «Аист»
Май	**1 неделя (с 2.05.-12.05.2024г.)** **Занятие №59, 60 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Ракета» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 12) - Игра малой подвижности «Кто ушел»? - Дыхательная гимнастика «Журавль»
	2 неделя (с 15.05. - 19.05.2024г.) **Занятие №61, 62 (2 академических часа)** «Борд-аэробика»,	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Достань мяч» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 1) - Игра малой подвижности «Разверни

	«Борд-стретчинг», «Борд-акробатика»	на борд-балансирах».	круг» - Дыхательная гимнастика «Ветерок»
	3 неделя (с 22.05. - 26.05.2024г.) **Занятие №63, 64 (2 академических часа)** «Борд-аэробика», «Борд-стретчинг», «Борд-акробатика» Диагностика.	Техника безопасности во время упражнений и игр на борд-балансирах. Беседа «Как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах».	- Танцевальная разминка - Игровое упражнение «Обезьянки» - «Борд-аэробика» - «Борд-акробатика» - «Борд-стретчинг» (комплекс № 5) - Игра малой подвижности «Горячая картошка» - Дыхательная гимнастика «Кошка»

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Основные методы, используемые при реализации программы

1. Наглядный метод
2. Словесный метод
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивное оборудование: спортивный зал, борды по количеству детей, мячи различного диаметра по количеству детей, обручи по количеству детей, ленты по количеству детей.

Вспомогательное оборудование: музыкальный центр, аудио-файлы для музыкального оформления занятий.

Список использованной литературы:

1. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006г.

2. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера, 2009 год.

3. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003г.

4. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007г.

5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014г.

6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020г.

7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. – М.:ТЦ Сфера, 2020г.

Приложение № 1

Бланк анализа достижений воспитанников

№	Ф.И. ребенка	Сформирована правильная осанка	Владеет основными навыками при выполнении упражнений на бордах с предметами и без предметов	Владеет основными навыками выполнения игрового стретчинга, элементов аэробики и акробатики, силовой гимнастики	Умеет ходить, согласовывая движения рук и ног, выполняет упражнения на координацию движений	Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой	Имеет начальные представления о здоровом образе жизни	Владеет правильной техникой дыхательных упражнений	Знает основные требования к технике безопасности на бордах	**общий балл**	**средний балл**
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Общий балл											
Высокий											
Средний											
Низкий											

1- низкий уровень: ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

2 - средний уровень: ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

3 - высокий уровень: ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.