

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СИББОРД»**

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Автор-составитель

Матюхина Екатерина Валерьевна

педагог дополнительного образования

Брянск, 2024 год

Пояснительная записка

Нельзя забывать, что дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников, призваны занятия физкультурой. А в большей степени заинтересовать и увлечь ими помогает нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Выполнение упражнений с ним оказывает значительное влияние на развитие у дошкольников двигательных качеств и способностей.

Нестандартное оборудование Сибирский борд многофункционально, оно может быть использовано в разных направлениях развития детей (физическое развитие, познавательное, речевое, творческое и т.д.), а также во всех видах детской деятельности: как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры).

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус.

Ребенок, стоя на поверхности доски изгибом вниз, балансирует в попытках удержать равновесие, вследствие чего, упражнения на борде способствуют: развитию координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки и развитию гибкости и ловкости. В перевернутом виде, дугой вверх, лежа на борде, можно получить расслабляющий, релаксационный эффект. Дети проводят время отдыхая и расслабляя свои мышцы.

Актуальность данной программы вытекает из потребностей современного общества и социального заказа родителей. Занятия с использованием сиббордов помогают реализовывать потребность детей в двигательной активности. Занятия детей с использованием данного нестандартного оборудования формируют атмосферу положительных эмоций, раскрепощают ребенка.

Новизна данной программы заключается в подборе соответствующих упражнений для занятий с детьми посредством использования балансирующей доски, по новому проводится диагностика результативности освоения программы.

Цель: укрепление физического и психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста, удовлетворение детской потребности в двигательной активности.

Задачи:

1. Модернизация физкультурного оборудования для организации дополнительных занятий с детьми по физической культуре;
2. Формирование у дошкольников потребности в физическом совершенствовании, оптимизация двигательного режима;
3. Развитие ловкости, координации движений, формирование правильной осанки;
4. Обогащение двигательного опыта ребенка разнообразными видами движений с использованием сиббордов;
5. Развитие эмоциональной сферы, тренировка подвижности психических процессов.

Принципы реализации программы:

- индивидуализации (определение посильных заданий и упражнений с учетом возможностей детей);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ всех движений педагогом);
- повторяемости (повторение выработанных двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение ребенка к своим действиям).

Программа «Сибборд» предназначена для детей 5-7 лет. Общий курс программы составляет 15 часов (15 занятий).

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью до 25 минут (5-6 лет), до 30 минут (6-7 лет)

Планируемые результаты реализации программы:

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- 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);
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на балансирах, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

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. Упражнения на балансирах создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости;
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Основные правила работы с детьми на балансировочных досках:

1. Соблюдать технику безопасности:
 - борды используются на мягкой, нескользящей поверхности, на безопасном расстоянии от других участников и предметов;
 - занятия проводятся под строгим контролем педагога, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности;
 - держаться пальцами за край доски при раскачивании – опасно, пальцы могут попасть под доску, будет неприятно;
 - несмотря на то, что сами упражнения не кажутся какими-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.
2. Упражнения должны носить игровой характер, при этом, важна сосредоточенность и правильное выполнение.
3. Не заниматься слишком долго, даже если малышу очень нравится (25 минут в день более чем достаточно в первое время занятий).

4. Всегда подстраховывать ребенка во время занятий (пока ребенок на борде не почувствует себя уверенным и не перестанет постоянно смотреть под ноги или хвататься за опору);
6. Перед началом выполнения упражнений детям нужен разогрев, разминка и растяжка.
7. И главное: поддерживать позитивный настрой!

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теоретических	практических	всего	
1.	Диагностическое	0,5	0,5	1	Наблюдение
2.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение
3.	Основные занятия		12	12	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	Диагностика

Методика проведения занятий.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений;
2. постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела;
3. показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение;
4. один комплекс, как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих мы разучиваем новые упражнения, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

На первых занятиях детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения.

Отклонения от методических норм проведения занятий на балансирах ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует основная часть, которая состоит из базовых и простейших основных упражнений. Во время основной части происходит разучивание упражнений, связок и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. Упражнения выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если основная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость;
- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для

групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный стретч создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Требования к технике выполнения упражнений на борде.

1. Во время подъёма на борд сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на борд таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с борда своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом упражнения на борде являются отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности.

Для сохранения правильного положения тела во время упражнений необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании с борда всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к борду, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать борд близко к телу при его переносе.

Основные этапы обучения на бордах:

- обучение простым упражнениям;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Перспективно-календарный план реализации программы

Месяц	Виды занятий	Цель	Фиксация результатов
Февраль	Диагностическое 1 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.	Наблюдение за выполнением упражнений детьми
Февраль	Вводное 1 неделя	Рассказать и показать детям правила выполнения упражнений на сиборде. Индивидуальное выполнение упражнений с использованием страховки педагогом.	Наблюдение за выполнением упражнений
Февраль	Основное 3-4 неделя	Разучить комплекс на бордах. Закреплять правильное выполнение движений на борде. Закреплять упражнения с различным подходом к борду. Развивать мышечную силу ног.	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.

		Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	
Март	Основное 1-4 неделя	Разучить комплекс на бордах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук, с различными вариациями с руками. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами – кубиками.	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.
Апрель	Основное 1-4 неделя	Разучивать комплекс на бордах. Продолжать закреплять движения на борде. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые упражнения.
Май	Основное 2-3 неделя	Разучивать комплекс на бордах. Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать	Наблюдения за выполнением упражнений. Итоговые

		мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	упражнения.
Май	Итоговое 4 неделя	Закрепить разученные ранее упражнения. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов.	Диагностика

Оценочные материалы.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибирский борд мемо».

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение

программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Список литературы.

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016