

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Дошкольная образовательная организация «Детский сад №3 «Морячок»  
городского округа ЗАТО Фокино

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБУ ДОО  
«Детский сад №3 «Морячок»

\_\_\_\_\_ Николаева И.М.

«10» октября 2022 г.

## «Нейрофитнес для детей»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Штоббе Людмила Александровна  
Тренер по спорту/детский фитнес

г. Фокино  
2022 год

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

Программа кружка «Нейрофитнес для детей» направлена на развитие двигательных и интеллектуальных способностей дошкольников и раскрытие их творческого потенциала посредством использования сибирского борда.

**Актуальность программы.** За последние годы возросло количество детей с нарушениями крупной и мелкой моторики, неумением контролировать и чувствовать свое тело, которые возникли в силу различных причин. Таким детям, как правило, сложно сфокусироваться на выполнении заданий, требующих высокой концентрации внимания. Их произвольная деятельность в основном непродолжительна. В дальнейшем это влечет за собой такие трудности как: отсутствие усидчивости, проблемы с координацией движений, рассредоточенность внимания, сложности с общением и развитием речи, а главное – снижение мотивации к учебной деятельности или отсутствие интереса к ней. Учитывая благотворное влияние всего нового на развитие двигательной памяти, стремление к творчеству каждого ребенка разработаны игры и упражнения в основе которых создание комфортной развивающей среды без лишних деталей для развития координации, мозжечковой стимуляции и укрепления опорно-двигательного аппарата. Развиваются творческие способности детей (борд-это горка, шезлонг, балансир, качели, трасса, кукольная кроватка, домик и т.д.). Сибирский борд способствует подготовке детей к занятиям популярными видами спорта (лыжи, коньки, скейтборд, сноуборд и пр.).

Актуальность опыта, связанного с использованием сибирского борда в том, что он приводит к формированию многих компетенций дошкольника, которые лежат в основе целевых ориентиров, определенных ФГОС ДО:

- проявление инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игре, общении, конструировании и др.);
- способность выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных играх;
- способность договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
- развитое воображение, которое реализуется в разных видах деятельности;
- развитая крупная и мелкая моторика;

- любознательность, установление причинно-следственных связей, способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Сибирский борд - отличный помощник для развития координации движений и опорно-двигательного аппарата, мозжечковой стимуляции и фантазии.

Программа кружка «Сибирский борд» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню усвоения – общеразвивающая.

**Отличительные особенности программы:** Сибирский борд создан на основе рекомендаций детских психологов и специалистов ДОУ. Натуральный и безопасный, из экологически чистого района Сибири Алтай, покрыт эко лаком. Соответствует ФГОС и ТР ТС 08/2011«О безопасности игрушек».

«Сибирский борд» это не просто балансировочная доска – это целый мир экологичного и грамотного развития для детей, как физического, так и умственного. Это не только прекрасный нейротренажёр, но и горка, мостик, корабль, ограничитель и многое-многое другое. Балансир отлично подходит для развивающих игр и занятий. Использование сибирского борда позволяет осуществить интеграцию задач всех образовательных областей в условиях реализации ФГОС. В данной программе борд используется как образовательный ресурс.

#### **Адресат программы:**

В кружок «Сибирский борд» принимаются воспитанники МБУ ДОО «Детский сад №3 «Морячок» ГО ЗАТО Фокино возраста 5-7 лет. Группы формируются с учетом возраста детей.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на один год обучения.

1 год обучения - 72 часа в год.

#### **Формы и режим занятий.**

Форма организации занятий групповая.

1 год обучения - 2 ч. в неделю, группа – 13-15 чел. Учебный час равен 25-30 мин.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для раскрытия творческого и двигательного потенциала дошкольников посредством сибирского борда.

#### **Задачи программы:**

##### **Развивающие:**

- Развивать внимание, мышление, координацию, мозжечковую стимуляцию и укреплять опорно-двигательный аппарат.

- Создать условия для развития социальных коммуникаций, раскрывая творческие способности и воображение детей.

### **Обучающие:**

- Формировать умение контролировать и чувствовать свое тело в пространстве, укрепляя эмоционально-волевую сферу, обогащая двигательный опыт, мотивируя на двигательную активность;

### **Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к использованию нетрадиционного оборудования, создавать положительные эмоции у воспитанников.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план программы «Нейрофитнес для детей».**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Внимание	<b>18</b>	-	<b>18</b>	Игра
2	Память	18	-	18	Игра
3	Восприятие	18	-	18	Игра
4	Мышление	<b>18</b>	-	<b>18</b>	Игра
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	-	<b>72</b>	

### **Содержание учебного плана.**

#### **1. Раздел «Внимание».**

**В раздел «Внимание» входит:** введение в программу, обучение технике безопасности. Совместная деятельности по использованию бордов. Помимо упражнений, разработанных и предлагаемых педагогом, дети придумывают свои. Они самостоятельно решают, чем дальше станет для них борд: качелями, колыбелью, крепостью, мостом, горкой для подлезания, гоночной трассой, игрушечным домиком и пр.

Обучение способности к переключению внимания упражнения: «Хлопни-топни», «Пройди по лабиринту»; обучение способности концентрации внимания: упражнение «Повторяй за мной»; развитие активного внимания, умения соотносить свои действия со звучанием инструментов упражнение «Бубен и колокольчик»; комплекс занятий с использованием набора карточек «Сибирский борд мемо – прыгаем - играем» веселая тренировка на борде. Лодочка, бабочка,

змея или супергерой? На сибирском борде можно быть кем угодно. Все занятия проводятся в игровой форме с использованием музыкального сопровождения (фонограммы).

## **2. Раздел «Память».**

### **В раздел «Память» входит:**

Мозжечковая стимуляция в основе которой лежит система упражнений на балансировочной доске (сибирский борд) с использованием дополнительного спортивного инвентаря: мячиков, разновесных мешочков и т.д.: мячик Ежик катаем в ладошках; мячик Ежик берём в одну руку, выполняем голосовые команды, поднять вверх, опустить вниз, вперёд, передаём из руки в руку; кидаем и ловим мяч двумя руками; кидаем из руки в руку; кидаем и ловим одной рукой, меняем руки; кидаем левой рукой, ловим правой, и наоборот; кидаем прыгучий мячик об пол одной рукой и ловим этой же и т.д.

Игры-занятия с использованием набора карточек для активизации счёта в пределах 10 «Качаемся-считаем» по методике ТРИЗ педагога Натальи Фадеенко. Данный набор карточек применяется для закрепления порядкового счёта (в прямом и обратном порядке) и понятия количества у детей от 3-х лет с помощью сибирского борда.

Игры-занятия на развитие объёма кратковременной слуховой памяти: упражнение «Каскад слов», «Послушай».

Игры-занятия на развитие зрительного восприятия и внимания: упражнение «Живые картинки»...

Все упражнения выполняются балансируя на Сибирском борде.

## **3. Раздел «Восприятие».**

### **В раздел «Восприятие» входит:**

Мозжечковая стимуляция в основе которой лежит система упражнений на балансировочной доске (сибирский борд) с использованием дополнительного спортивного инвентаря: мячиков, разновесных мешочков и т.д.

Игры занятия: «Читаем буквы, цифры, балансируя на борде», «Играем в «разноцветный текст», выполняем инструкцию по движению, основываясь на цветовых или звуковых сигналах. (Зеленый — качаемся, красный — стоп).

## **3. Раздел «Мышление».**

### **В раздел «Мышление» входит:**

Мозжечковая стимуляция в основе, которой лежит система упражнений на балансировочной доске (сибирский борд) с использованием дополнительного спортивного инвентаря: воздушный шар, разновесных мешочков, мячик - Ёжик и т.д.: упражнения «Цирк», «Жонглёры», «Морская прогулка».

Игровые занятия на развитие ориентирования в пространстве: упражнение «Точки».

Игровые занятия на развитие воображения и творческих способностей; снятие эмоционального напряжения: упражнение «Пантомима».

Игровые занятия на снятие мышечного напряжения, развитие тонкой моторики рук и зрительной координации при помощи балансира «Лабиринт для рук», который используется на занятиях для рук и ладошек, как самостоятельно, так и совместно с балансиром «Сибирский борд».

Все игровые упражнения выполняются, балансируя на Сибирском борде.

#### **1.4 Планируемые результаты**

- Созданы условия для поддержки и развития творческой инициативы и самостоятельности у детей;
- Дети проявляют интерес к занятиям с нетрадиционным оборудованием;
- Дети способны анализировать, улучшается мышление, усвоение и обработка новой поступающей информации;
- У детей повышается эмоциональная стабильность, улучшаются навыки социализации и общения; наблюдается улучшение концентрации внимания, саморегуляции и контроля.
- У детей развивается физическая выносливость;
- Дети способны анализировать последовательность своих действий, имеют представления о предметах;
- Дети проявляют положительные эмоции от совместной деятельности.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- тренажёр-балансир (борд);

- нейротренажер умная восьмёрка для ладошек (используется как в статичных вариантах, так и с балансировкой на Сибирском борде);

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- набор карточек «Сибирский борд мемо»;

- набор карточек для активизации счёта в пределах 10 «Качаемся-считаем»;

- спортивное оборудование: мячи, гимнастические палки, мячи Су Джок и т.д.

- аудиоаппаратура.

Методы и приемы обучения: наглядные (показ педагогом, пример, помощь); словесные (объяснение, описание, поощрение), практические.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится входной и итоговый контроль.

*Входной контроль* – оценка стартового уровня возможностей, обучающихся при зачислении на программу.

*Текущий контроль* – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Педагог отслеживает результаты детей с помощью игр, творческих заданий.

*Итоговый контроль* – оценка уровня и качества освоения детьми дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению:

- выполнение практических заданий педагога;

- анализ на каждом занятии педагогом качества выполнения приобретённых навыков;

Подведение итогов реализации программы проводится в виде игровых заданий, анкетирования родителей.

### **Формы фиксации результатов:**

- мониторинг реализации программы;

- анкета для родителей «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом».

- Видеозаписи и фотографии занятий.

## Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, отзыв родителей.

### 2.3 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность учебных периодов	01.10.2022- 31.06.2023
Возраст детей, лет	5-7
Продолжительность занятия, час	30 мин
Режим занятия	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	72

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двигательная активность ребенка в детском саду /М.А.Рунова–М.: Мозаика-синтез, 2000
2. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет /Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина – М.: Владос, 2003.
3. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении /Н.С.Галицына – М.: Скрепторий, 2004.
4. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет/ Утробина К.К. – М, «Издательство «Гном и Д»,2008г
5. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2015. – 144 с.: ил. – (Культура здоровья и детства).
6. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: развиваем саморегуляцию. – М.: Издательство «Спорт и культура - 2000», 2012. – 104 с
7. Видео материалы по использованию Сибирского борда:  
Наталья Фаденко — тренер эффективного обучения. Специалист по работе с Сибирским бордом.
  - Память, внимание и мышление с Сибирским Бордом.
  - Развитие математических навыков у ребенка.
  - Что такое математический язык и упражнения для развития восприятия на слух.
  - Формула эффективного обучения.
  - Как преодолеть неуверенность ребёнка.



- Как раскачать вялого ребёнка на Сибирском борде.

- Сибирский Борд для активных детей.

Татьяна Вдовина — сертифицированный тренер йоги и мягких практик.

специалист по работе с Сибирским бордом.

- Мягкие практики с Сибирским бордом.

- Эмоциональное развитие ребенка с Сибирским бордом.