

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Петушок»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»
Шибанова В.И.
«11» августа 2026г №68-од



Дополнительная образовательная программа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья «ДвижОк – 2.0»

Срок реализации 1 учебный год

2026г. Богородск

Содержание

I. Пояснительная записка

- актуальность Программы
- программа мозжечкового стимулирования
- цель, задачи
- новизна и отличительные особенности Программы
- принципы и подходы по формированию программы
- условия для реализации Программы

II. Планируемые результаты освоения программы

III. Календарный учебный график

IV. Методика проведения занятий

- структура занятия
- упражнения на СИББОРДЕ

V. Рабочая программа

- перспективно-календарный план

VI. Оценочные и методические материалы

VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

По данным статистики, в России в 2024-2025 годах было зарегистрировано более двух миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Физическая культура занимает центральное место в системе работы как с обычными детьми, так и с детьми с ОВЗ, выступая в качестве важного компонента, который гармонично сочетает в себе умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Дети с ОВЗ требуют адаптированных программ обучения, что делает организацию эффективной психолого-медико-педагогической помощи им особенно актуальной задачей. В последние годы физическая культура и ритмика все чаще применяются для решения проблем, с которыми сталкиваются дети с особыми возможностями здоровья, способствуя их развитию и социальной интеграции. Использование сиббордов в занятиях позволяет адаптировать физическую нагрузку под индивидуальные особенности каждого ребенка, развивая координацию, баланс и моторику, а также создавая позитивную мотивацию к занятиям физкультурой.

Актуальность программы

Программа предназначена для детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, РАС).

Мозжечковая стимуляция – этот один из методов двигательной нейропсихологической коррекции при различных неврологических заболеваниях: РАС (расстройства аутистического спектра), ЗПР (задержки психического развития), а также при тяжелых речевых нарушениях (непроговаривание слов, перестановка слогов, заикание, дизартрии), нарушениях координации движений и баланса.

Мозжечок содержит самую высокую концентрацию (более 50%) нервных клеток по отношению к другим отделам мозга. Он поддерживает постоянную связь с лобными долями, а значит, контролирует движение и сенсорное восприятие.

Взяв за основу это свойство мозжечка, ученые разработали методику работы, позволяющую значительно улучшить способность к обучению, восприятию и переработке информации.

Программа мозжечкового стимулирования улучшает:

1. уровень концентрации внимания;
2. все виды памяти;
3. развитие речи;
4. математические и логические способности;
5. анализ и синтез информации;
6. способность к планированию;
7. работу эмоционально-волевой сферы.

Этот метод активно внедряется и применяется на специальных корректирующих занятиях.

Доказано, что упражнения для стимуляции работы мозжечка, проведенные перед началом коррекционных мероприятий, существенно повышают их результативность!

Для работы над стимуляцией мозжечка применяется специально разработанное устройство — сибирский борд (сибборд). Занятия проходят в игровой форме, ребята с удовольствием включаются в игру и выполняя

различные упражнения на сибборде, не испытывают страха и отторжения предлагаемых заданий.

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, изогнута таким образом, что заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие; балансируя в положении стоя он выполняет различные упражнения.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными, эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений, в комфортном для ребенка темпе.

Использование сибборда благоприятно влияет на развитие всего организма, у детей:

1. улучшается моторно-зрительная координация;
2. двигательные и интеллектуальные способности ребенка синхронизируются;
3. улучшается концентрация внимания;
4. развивается правильное восприятие пространства;
5. снижается двигательная расторможенность;
6. повышается работоспособность детей.

Цель программы:

Цель программы: Развитие физических способностей и улучшение функционального состояния нервной системы у детей с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптированной физической культуры

и метода мозжечковой стимуляции с использованием сибборда.

Задачи программы:

1. Развитие основных физических качеств: Укрепление мышечного корсета, укрепление вестибулярного аппарата, повышение выносливости, гибкости и силы путем выполнения адаптивных упражнений.
2. Стимулирование когнитивного развития: Повышение уровня концентрации внимания, улучшение всех видов памяти, ускорение обработки и восприятия информации.
3. Снижение негативных проявлений, характерных для детей с ОВЗ, включая гиперактивность, замедленность реакций, рассеянность внимания, пассивность и отсутствие интереса к учебе.
4. Формирование мотивации к регулярным физическим нагрузкам: Создание условий для положительного отношения к спорту и активному образу жизни среди детей с ОВЗ.
5. Психологическая поддержка и социализация: Организация групповых занятий, направленных на формирование навыков коммуникации и взаимодействия с окружающими сверстниками.

Занятия на сибборде позволяют ускорить решение поставленных задач в коррекционно-развивающей работе воспитателя.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (сибборды), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Разработанный комплекс упражнений, рассчитанный на разный дошкольный возраст и уровень физического развития.

- 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 сибборда, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на сибборде 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;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Принципы и подходы по формированию программы

- 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.

Условия для реализации Программы

Программа рассчитана на один год обучения, с детьми 6-7 лет.

Количественный состав группы 6 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год (сентябрь-май)	25-30 мин.	1	36

Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

1. Сибирские борды;
2. Большие мячи;
3. Мячики – ежики;
4. Мягкий мяч;
5. Пластмассовые мячи;
6. Клавесы;
7. Кубики;
7. Набор карточек «Сибборд мемо»;
8. Набор карточек для активизации счета в пределах 10 «качаемся – считаем»;
9. Набор карточек «повтори за мной»;
10. Набор карточек кинезио.

II. Планируемые результаты освоения программы

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

В результате выполнения адаптированных физических упражнений, произойдет не только значительное улучшение физических качеств, но и стимулирование когнитивного развития, что повысит общую способность детей к обучению и восприятию информации.

Кроме того, программа создаст положительную мотивацию к регулярным физическим нагрузкам, групповые занятия станут основой для психологической поддержки и социализации детей, позволив им развивать навыки коммуникации и взаимодействия со сверстниками.

Это не только полезно, но еще и очень весело! Приятное сочетание нейро- и физио- развития. А приятный бонус - хорошая успеваемость и победа в решении задачи.

III. Календарный учебный график

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+								
Сроки проведения: - обучающих		+	+	+	+	+	+	+	+

занятий -комбинированных занятий									
Сроки итогового обследования									+

IV. Методика проведения занятий

Структура занятия

1. Вступительная часть;
2. Разминка;
3. Показ и объяснение нового материала;
4. Проговаривание правил техники безопасности;
5. Выполнение действий детей на бордах;
6. Релаксация и дыхательная гимнастика;

Этапы работы на сибборде:

1. Освоение начального этапа удержания равновесия

Первая задача — научить ребенка уверенно стоять на балансире, контролируя свое положение. Это требует активации вестибулярного аппарата и улучшения проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве).

2. Интеграция статичных поз с динамическими движениями

После уверенного стояния на балансире добавляется дополнительная сложность — выполнение различных движений телом (наклон корпуса, повороты головы), сохраняя устойчивость. Такие задания помогают развивать межполушарное взаимодействие и укрепить мелкие мышцы ног.

3. Разработка мелкой моторики и пространственного ориентирования

Подключается работа с лабиринтами. Задача попробовать устоять на ногах и управлять лабиринтом. Работа с лабиринтом, способствует улучшению координации мелких движений пальцев и зрительного контроля. Ребенок учится удерживать баланс, управляя движением шарика внутри лабиринта.

4. Комплексная интеграция движений тела и активности рук

Добавляем элемент, связанный с управлением руками, предлагая детям удерживать небольшие предметы (например, мяч или дополнительный лабиринт), выполняемые одновременно с сохранением равновесия. Этот этап помогает развить мелкую моторику и повысить общую функциональность.

5. Синергический подход к комплексному развитию

Финальный этап включает одновременное выполнение задач, связанных с развитием крупной и мелкой моторики, речью и вниманием. Например, стоя на балансире, дети выполняют задания по логопедии, повторяя звуки или произнося короткие фразы синхронно с работой пальцами и глазами. Такой подход обеспечивает максимальное вовлечение разных областей мозга и эффективно развивает целый ряд важных навыков.

V. Рабочая программа

Перспективно-календарный план

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
Сентябрь			
1 неделя	Знакомство с бордом «Здравствуй, я Сибборд!»	Познакомить детей с бордом; научить заходить на борд и сходить с борда.	Сибборд

		Покачивание.	
2 неделя	«Давай играть!».	Познакомить детей с превращением борда в качель, мостик, кроватку, горку и т.д.	Сибборд
3 неделя	«На зарядку становись!»	Учить использовать простые упражнения с движениями рук на борде.	Сибборд
4 неделя	1. Упражнение «Мишка»; 2. «Оторвали мишке лапу»	Развивать координацию слов с движениями. Заучивание стихотворения А.Барто «Оторвали мишке лапу»	Сибборд, карточки

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
октябрь			
1 неделя	«Король» «Фламинго»	Развивать чувство равновесия; увеличить силу рук, ног и мышц спины.	Сибборд, карточки «Сибборд мемо»
2 неделя	«Лебедушка» «Радуга»	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц спины; координация слов с движениями.	Сибборд, карточки «Сибборд мемо»
3 неделя	«Ветряная мельница» «Самолетик»	Развивать координацию между левой и правой	Сибборд, Карточки

		сторонами тела, развивать правильную осанку.	«Сибборд мемо»
4 неделя	«Качели» «Лодочка»	Научить работать в паре, развивать чувство равновесия, укреплять мышцы пресса и спины.	Сибборд, Карточки «Сибборд мемо»

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

		в пространстве.	«Сибборд мемо»
--	--	-----------------	-------------------

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
декабрь			
1 неделя	«Заяц - коза»	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд
2 неделя	«Ухо – нос» (одной рукой)	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд,
3 неделя	«Ухо – нос» (двумя руками)	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд
4 неделя	«Кулак – ребро- ладонь»	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного	Сибборд

		взаимодействия	
--	--	----------------	--

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
январь			
1 неделя	«Кинезио игры»из цикла «повтори за мной»	Активизировать работу полушарий мозга; натренировать внимание; пространственные представления и реакции.	Сибборд, карточки «Повтори за мной»
2 неделя	«Кинезио игры»из цикла «повтори за мной»	Активизировать работу полушарий мозга; натренировать внимание; пространственные представления и реакции.	Сибборд, Карточки «Повтори за мной»
3 неделя	«Кинезио игры»из цикла «повтори за мной»	Активизировать работу полушарий мозга; натренировать внимание; пространственные представления и реакции.	Сибборд, Карточки «Повтори за мной»
4 неделя	«Кинезио игры»из цикла «повтори за мной»	Активизировать работу полушарий мозга; натренировать внимание; пространственные	Сибборд, Карточки «Повтори за мной»

		представления и реакции.	
--	--	--------------------------	--

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
февраль			
1 неделя	«Качаемся-считаем» «Качелька»	Прямой счет до 5; учить попадать при счете в ритм качания; Чередовать со счетом тихо, шопотом.	Сибборд, числовые карточки «качаемся — считаем»
2 неделя	«Считалка»	Прямой счет до 5; координация слов с движениями; умение держать равновесие	Сибборд, мягкий мяч, карточки «качаемся — считаем»
3 неделя	«Обратная считалка»	Координация слов с движениями; развивать пластичность движений	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»
4 неделя	«Шагомер» (по доске и рядом с доской) «Идет бычок качается»	Счет количества шагов; Развитие крупной моторики; разучивание стихотворения А.Борто, координация слов с движениями.	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
-------	------	--------------------	--------------

март			
1 неделя	«Веселые шаги» «Шаги наоборот»	Пройти всю доску за 2 шага, 3 шага и 5 шагов.	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»
2 неделя	«Бешенная качелька»	Повороты головы влево - вправо на каждый счет, чередование голосом тихо — громко.	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»
3 неделя	«Полет ракеты»	Учить попадать при счете в ритм; говорить громко, четко; чередовать со счетом тихо, шопотом.	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»
4 неделя	«Прыг — скок»	Перепрыгивание через борд и считать, сколько раз перепрыгнул	Сибборд, карточки «качаемся — считаем»

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
апрель			
1 неделя	«Заяц - коза»	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного	Сибборд

		взаимодействия	
2 неделя	«Ухо – нос» (одной руой)	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд,
3 неделя	«Ухо – нос» (двумя руками)	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд
4 неделя	«Кулак – ребро-ладонь»	Кинезиологические упражнения на борде; развитие координации и межполушарного взаимодействия	Сибборд

Месяц	Тема	Программные задачи	Оборудование
май			
1 неделя	«Прокати мяч» «Прокати два мяча»	Прокатывать мяч друг другу по борду (координация)	Сибборд, карточки, мячи
2 неделя	Знакомство с лабиринтом для рук	Развитие координации; зрительные и моторные	Сибборд, «Восьмерка» -

	«Восьмерка»	реакции; эмоциональную устойчивость; развитие способности к запоминанию информации	лабиринт для рук
3 неделя	1 «Бездомный заяц» 2. «Кто быстрее»	развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	Сибборд, карточки
4 неделя	«Два мяча»	1. Учить детей одновременно прокатывать два мяча и ловить двумя руками 2. Учить прокатывать два мяча попеременно, при этом четко проговаривать слова	Сибборд, Карточки, мячи

VI. Оценочные и методические материалы

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы мониторинга успешности освоения воспитанниками программы «Сибборд»:

1. Текущий (в виде наблюдения и специальных коротких заданий) с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения упражнений и стимулирования обучающихся. В процессе объяснения теоретического материала педагог обращается к воспитанникам с вопросами и короткими заданиями; в процессе выполнения практических упражнений педагог контролирует и оценивает выполненные этапы работы.

2. Итоговый:

-Итоговое занятие.

VII. Список литературы

1. Асташова, Н. В. Нейропсихологические аспекты развития детей дошкольного возраста: пособие для педагогов и психологов / Н. В. Асташова. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
2. Губов, В. А., Андреева, А. Л. Нейроигры: как развивать мозг ребенка через игру / В. А. Губов, А. Л. Андреева. — СПб.: КАРО, 2020. — 210 с.
3. Ермолова, Е. Л. Нейроупражнения для детей: практическое пособие по нейропсихологии / Е. Л. Ермолова. — Москва: Сфера, 2018. — 128 с.
4. 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.
5. Панасенкова М.М. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных учреждений по организации работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в условиях инклюзивного образования/авт.сост. М.М. Панасенкова. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2012. – 46 с.
6. Learning breakthrough programs. Мозжечковая стимуляция. серия упражнений и перечень оборудования [https://www. /watch? v=QzRkL2Wtz-Y](https://www.youtube.com/watch?v=QzRkL2Wtz-Y)

Принято,
пронумеровано и скреплено
печатью

Заведующий МДОУ

Одобрено В.И.

