муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад №2» г. Сосногорска»

**ПРОГРАММА**

**физкультурно-оздоровительной направленности   
«Волшебный мяч»  
 для детей старшего дошкольного возраста**

Составители:  
Старший воспитатель Селякова Н.В.  
Воспитатель Карасева Е.А.

2016г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы ……………………………………………………… …3
2. Пояснительная записка ………………………………………………….. …5
3. Содержание программы ………………………………………………….. ..6
4. Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет) ……………8
5. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах…………………………………………………12
6. Формы работы с детьми по фитбол-гимнастике …………………………14
7. Перспективное планирование ……………………………………………..15
8. Работа с родителями ………………………………………………………. 20
9. Литература ………………………………………………………………… . 21

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волшебный мяч»  
 для детей старшего дошкольного возраста

**НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, В СООТВЕТСТВИИ С КОТОРЫМИ РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
3. Конституция РФ, ст. 43, 72.
4. Конвенция о правах ребенка (2012 г.)
5. Устав МБДОУ.

**ЗАКАЗЧИК ПРОГРАММЫ**

Родители и законные представители

**ИСПОЛНИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

**Старший воспитатель**

**Воспитатель** старшей группы

**ГРУППА –** старшая

**СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

**Старший воспитатель** Селякова Надежда Владимировна

**Воспитатель** старшей группы Карасева Елена Альбертовна

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**   
Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики.

**ЗАДАЧИ:**

***Оздоровительные:***

1. Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.  
2. Развитие вестибулярного аппарата.  
3. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.  
4. Укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и тазового дна, ног и свода стопы.  
  
 ***Воспитательные:***

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям по фитболу.

**ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1.Повышение интереса у старших дошкольников к занятиям фитболу.

2.Повышение числа детей с высоким уровнем развития двигательной сферы и физические качеств: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу**.**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1 ГОД

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Уже с младшего возраста нужно начинать знакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Затем в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. *Она* включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин.Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

***1) Подготовительная часть*** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

***2)*** ***В основной части***занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

***3) Заключительная часть***: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
 (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ФИТБОЛАХ**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт до­полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крюч­ков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы парал­лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по­ложении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

1. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за­нятиях фитбол - гимнастики.
2. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно­образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
3. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
4. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
5. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На заняти­ях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
6. Обучение упражнениям должно быть по­следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер­вых занятиях следует придерживаться определенной последова­тельности (этапам) решения образовательных задач
7. При выполнении упражнений и следует стро­го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне­ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго­вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю­щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру­жинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
8. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ**

***Для решения поставленных задач были использованы следующие***

***формы работы с детьми:***

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные ( разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

- Наглядные – показ, имитация, участие и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения.  
- Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

- Изменение скорости или темпа движений, введение разных

ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

- Смена способов выполнения упражнений

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМОПЛАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Дата** |
| 1 | Рассказать о правильной осанке и умении сохранять ее в движении сидя на фитболе. | Сентябрь |
| 2 | Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений. | Сентябрь |
| 3 | Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе. | Сентябрь |
| 4 | Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики с элементами фитбол – гимнастики. Закреплять навык выполнения движений четко под музыку. | Сентябрь |
| 5 | Выполнение движений под музыку сидя на фитболе по показу педагога. | Сентябрь |
| 6 | Разучивание танца сидя на фитболе «Чебурашка» слова – Э. Успенского, музыка – В. Шаинского. | Сентябрь |
| 7 | Разучивание танца сидя на фитболе «Облака» слова – С. Козлова, музыка - В. Шаинского. | Сентябрь |
| 8 | Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений. | Октябрь |
| 9 | Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость. | Октябрь |
| 10 | Творческое задание “Что я за птица?”- придумать движения под музыку и слова - Г. Гладкова. | Октябрь |
| 11 | Выполнять движения строго под музыку. | Октябрь |
| 12 | Разучивание танца сидя на фитболе «Песня водяного» слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского. | Октябрь |
| 13. | Освоить подготовительные упражнения к высокому шагу. Формировать правильную осанку. | Ноябрь |
| 14 | Изучить высокий шаг в сочетании сработай рук сидя на фитболе. Развивать координацию движений и чувство равновесия. | Ноябрь |
| 15 | Изучать приставной шаг, вперед сидя на мяче с перекатом на спину. Развивать координацию движений и чувство равновесия. | Ноябрь |
| 16 | Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка мамонтенка» слова-Д. Непомнящая, музыка – В. Шаинского. | Ноябрь |
| 17 | Тренировать умение ускорять движение приставного шага вдвое в сочетании с переменой направления, сидя на фитболе. | Декабрь |
| 18 | Ознакомить с простейшими упражнениями с мячом. Развивать гибкость и равновесие. | Декабрь |
| 19 | Работать над осанкой с помощью фитбола. Развивать гибкость и равновесие. | Декабрь |
| 20 | Освоить ОРУ с использованием фитбола. Развивать плавность и мягкость. | Декабрь |
| 21 | Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова-С. Козлова, музыка – Г. Гладкова. | Декабрь |
| 22 | Ознакомить с комбинацией упражнений с фитболом. Развивать координацию движений и гибкость | Январь |
| 23 | Разучивать комбинацию упражнений с фитболом. Выполнять движения под музыку | Январь |
| 24 | Совершенствовать связки в комбинации упражнений с фитболом. | Январь |
| 25 | Повторить в целом комбинацию упражнений с фитболом. Развивать плавность и мягкость. | Январь |
| 26 | Разучивание танца сидя на фитболе «Лесной олень» слова - А. Тимофеевского, музыка – В. Шаинского. | Февраль |
| 27 | Разучить прыжок, выпрямившись. Формировать осанку. | Февраль |
| 28 | Работать над формированием осанки с помощью фитбола. | Февраль |
| 29 | Освоить круговые движения с фитболом в руках в боковой плоскости. Воспитывать уверенность и выдержку. | Февраль |
| 29 | Освоить ОРУ с использованием фитбола. Развивать гибкость и плавность. | Март |
| 30 | Изучить технику переводов фитболов назад из положения вперед и обратно. | Март |
| 31 | Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию. | Март |
| 32 | Разучить связки из упражнения(комбинация с фитболом). | Март |
| 33 | Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» слова – Ю. Энтина, музыка – А. Рыбникова. | Апрель |
| 34 | Работать над формированием осанки с помощью фитболов. Развивать чувство ритма. | Апрель |
| 35 | Разучить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать плавность, мягкость, грациозность. | Апрель |
| 36 | Совершенствовать комплекс упражнений с фитболом. Развивать чувство равновесия. | Апрель |
| 37 | Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений. | Май |
| 36 | Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику, плавность, грациозность. | Май |
| 37 | Напомнить о правильной осанке, об умении сохранять ее в движении. Вспомнить любимые упражнения в сочетании с музыкой. Развивать мягкость, плавность и координацию движений | Май |

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**  
Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.  
Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.  
Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и.т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

**ЛИТЕРАТУРА**  
1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.  
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.  
3. Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005с.  
4.Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с..  
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.  
6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176с.  
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.  
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144с.  
9. Фитбол – гимнастика [Текст]:рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полысаево,2011. – 59с. или "http://nsportal.ru/smirnova-elena-vitalevna" > сайт инструктора по физической культуре</a> на nsportal.ru  
10. goroddosug.ru  
11. "http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna" > сайт инструктора по физической культуре</a> на nsportal.ru  
12. "http://nsportal.ru/kokorina-olga" > инструктор по физической культуре</a> на nsportal.ru