ПРИНЯТА:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №82
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом ГБДОУ детский сад №82
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
от 15.09.2023 № 122/4-пу

Заведующий ГБДОУ № 82_____ Н.С. Бужор

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 8fc66ece88eb7efeefcd674bc76aec0370d73757
Владелец Бужор Наталья Сергеевна
Действителен с 27.12.2022 г. по 21.03.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Инструктор по физкультуре
Печенкина А.Ю.

2023

Содержание:

I. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

1.2 Актуальность программы

1.3 Отличительная особенность программы

1.4 Адресат программы

1.5 Цель и задачи программы

1.6 Условия реализации программы

1.7 Методическое обеспечение программы

1.8 Материально – техническое обеспечение

II. Учебный план

III. Календарный учебный график

IV. Рабочая программа

4.1 Цель и задачи программы

4.2 Ожидаемые результаты

4.3 Особенности обучения

4.4 Содержание программы

V. Оценочные и методические материалы

5.1 Уровни освоения программы

VI. Приложения

6.1 Список литературы

6.2 Электронные образовательные ресурсы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет ГБДОУ № 82 Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее по тексту «Программа») разработана в соответствии с федеральными законами и нормативными актами в области дополнительного образования.

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020)
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

Программа «Детский фитнес» разработана на основе физкультурно-спортивной программы по фитбол-аэробике, которая была выпушена на кафедре гимнастики РГПУ им. А. И. Герцена Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. в 2006 году для детей дошкольного возраста. А также на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г). При разработке программы базовой основой послужили положения теории и методики физического воспитания, детского фитнесса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свои потенциальные способности, адаптироваться в современном обществе и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому применяются новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность,

направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

1.2 Актуальность программы

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста. В дошкольных учреждениях все больше используются здоровьесберегающие технологии. Проблема сохранения и укрепления здоровья является очень актуальной.

Программа «Детский фитнес» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств методов детского фитнеса:

-фитбол-гимнастики,

-стэп-аэробики,

- стретчингу.

1.3 Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной парциальной образовательной программы является то, что в её основе лежит подход, позволяющий обеспечить системное развитие двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Программа где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

1.4 Адресат программы

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми 6-7 лет.

1.5 Цель и задачи программы

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи

1. **Оздоровительно - коррекционные задачи.**

• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
• гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
• формировать и закреплять навык правильной осанки;
• содействовать профилактике плоскостопия;
• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
• развивать мелкую моторику рук;

• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. **Образовательные задачи.**
• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. **Воспитательные задачи.**
• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

1.6 Условия реализации программы

Режим работы: 2 раза в неделю.
Продолжительность обучения: 30 минут.

Формы и методы проведения занятий

Основная форма проведения занятия – занятие-игра с элементами учебной деятельности.

Словесные методы обучения:
- Объяснение упражнений, правил подвижных игр
- Беседа после проведения занятия (вопросно-ответная форма).

Наглядные методы обучения:
- Показ педагогом движения с последующим выполнением его вместе с детьми.
- Показ движения или исполнение песенного отрывка наиболее способным ребёнком.

Практические методы обучения:
- Упражнения в движении.
- Игровой материал (подвижные, дидактические игры, ролевые игры).
- Двигательные импровизации.

1.7 Методическое обеспечение программы

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса.
- Видеозаписи и аудио записи.
- Плакаты, таблицы, иллюстрации.

1.8 Материально – техническое обеспечение

- Мячи для занятий (40-55см).
- Стэп-платформы
- Гимнастические коврики
- Дополнительный инвентарь: гантели, гимнастические палки, мячи, ленточки малые, кегли
- Аудиоаппаратура и другие ТСО
- Аудиозаписи
- Гимнастические маты
- Гимнастическая стенка
- Оборудованное место для хранения фитболов.

II. Учебный план 2020-2021 год.

Старший возраст

Месяцы	Тема занятия	Кол-во часов		Формы контроля
		всего	практика	
октябрь	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	тестирование

	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	5	5	наблюдение
ноябрь	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
декабрь	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
январь	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	3	3	наблюдение
	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
Февраль	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
март	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
апрель	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Стэп-аэробика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
май	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	4	4	наблюдение
	«Фитбол-гимнастика» «Стрейчинг»	2	2	наблюдение
Всего		62	62	Учебных часа

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	62	Понедельник Среда

IV. Рабочая программа

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики. В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

4.1 Цель и задачи программы

Цель: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Задачи

1. **Оздоровительно - коррекционные задачи.**

• содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
• гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
• содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
• формировать и закреплять навык правильной осанки;
• содействовать профилактике плоскостопия;
• содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
• способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
• развивать мелкую моторику рук;

• способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. **Образовательные задачи.**
• вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
• формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
• способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
• прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. **Воспитательные задачи.**
• воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
• формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
• развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
• способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
• воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
• содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

4.2 Ожидаемые результаты

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

4.3 Особенности обучения

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.) снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

4.3 Содержание программы

Старший возраст

Месяцы	Задачи	Тема занятия	Кол-во занятий	Примечание
октябрь	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно -	Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 1 1.Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.

	сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора			3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на степе.
		Стэп-аэробика +стрейчинг	5	ОРУ № 2 1.Основные элементы Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе

ноябрь	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Учить соблюдать приемы страховки и учить самостраховке с целью профилактики травматизма. Обучить правильной посадке на фитболе. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора	Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 3 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Упражнения сидя на мяче: • Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень». • В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. 3. Упражнения лежа на спине на фитболе • сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип; • ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх; 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами 5. Упражнения из других различных И.П. • Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. 4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. Расслабление: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол,

				придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
		Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 4 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе; • Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах 3. Упражнения лежа на спине на фитболе: • ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; 4. Упражнения из других различных И.П. • стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; • то же упражнение выполнять, сгибая руки; 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе
декабрь	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный	Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 5 1.Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу

	корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора			• Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на степе.
		Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 6 1.Касание платформы носком свободной наги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети

				уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе
январь	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Продолжать учить соблюдать приемы страховки. Обучить напрягать мышцы спины и живота, выполняя упражнения из различных И.П. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить полному расслаблению. Разучить подвижны игры на фитболах. Развивать координацию и равновесие	Фитбол-гимнастика +стрейчинг	3	ОРУ №7 1.Основные элементы • «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз). • «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться, а ИП. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • Наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. • 3. Упражнения лежа на спине на фитболе: • сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки убрать за голову 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; 4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие «Спрячемся». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (повторить 6 раз)

		Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 8 1.Основные элементы «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза). 2. Упражнения сидя на мяче: • Поочередно поднимать правое – левое плечо вверх • «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться, а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). 3. Упражнения лежа на фитболе на животе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочереди правую-левую ногу. 4. Подвижная игра «Охотник» Дети прыгают по залу на фитболах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Релаксационная гимнастика Комплекс 1 1.Легко покачайтесь на мяче. 2. Растяните передние мышцы тела. 3.Растяните ногу и боковые мышцы туловища. 4.Растяните задние мышцы ноги, держа спину прямо
Февраль	Учить правильно выполнять подъемы на степах. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;	Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 9 1.Основные элементы • Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. • Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. • Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. Упражнения сидя на мяче:

	развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить технике выполнения упражнений на разные группы мышц из разных И.П. Развивать выносливость, тренировать равновесие, баланс Разучить подвижные игры, с использованием степа.			• Отжимания (лицом к потолку) от пола – руки за степом - на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на степе на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»). Релакс: лежа на степе на спине. 1. Развести руки в стороны, опустить ладони на пол, дыхание грудью. 2. Поднять руки вверх, потрясти руками до полного расслабления
		Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 10 1.Основные элементы • И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног:

				Лежа на спине на степе, ноги, согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. 4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят на степах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенкам, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих на степах. Спускаться со степов нельзя, можно переходить со степа на степ, можно уклоняться от мяча. Стрейчинг 1.Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
март	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на фитболах. Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки. Укреплять мышцы спины и пресса. Тренировать равновесие, баланс. Учить выполнять упражнения на растягивание на фитболах. Разучить	Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 11 Дети делятся на две команды. Эстафеты с фитболами. 1. Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. 2. Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. 3. Тоже другим боком. Стрейчинг 1. Стоя перед фитболом – прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины. 1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.

	эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Учить работать в командах.			2. Тоже, только поочередно правой-левой рукой.
		Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 12 1.Основные элементы • Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. • Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки 2. Упражнения для грудных мышц: • Отжимания.: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голенями. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение (Рис № 3) 3.Упражнения для мышц спины и ягодиц: • И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4) • И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. (рис.5). • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка • Мышцы пресса И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад 4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом. Релаксационная гимнастика

				Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенями. Руки в стороны. Полное расслабление- дыхание свободное, глаза закрыты
апрель	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на степе. Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Продолжить учить четко выполнять команды инструктора, выполнять упражнения на степе под счет, синхронно. . Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степов.	Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 13 1.Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. • Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. • Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п 2.Упражнения сидя и лежа на степе: • Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. • И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. • Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед 3.Эстафеты со степами Дети строятся в 2 колоны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом • Игрок пробегает по степам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку. • Игрок добегает до степов, проползает на коленях по степам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку Продолжительность: 3-5 мин Стрейчинг 1. Сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед к полу. 2. Тоже, только руками тянемся под голени, стараясь грудную клетку положить на пол.

		Стэп-аэробика +стрейчинг	4	ОРУ № 14 1.Основные элементы • Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. • Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. • Приставной шаг назад. 2. Упражнения из различных И.П. • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, ноги, согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног. 3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов. . На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала спускаться со степов при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска. Дыхательная гимнастика Лежа на степе, руки-ноги широко, полное расслабление, дыхание сначала грудью, потом животом.
май	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на фитболах. Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки. Укреплять мышцы спины и пресса. Тренировать равновесие, баланс. Учить выполнять упражнения на растягивание на фитболах. Разучить эстафеты на	Фитбол-гимнастика +стрейчинг	4	ОРУ № 15 Дети делятся на две команды. Эстафеты с фитболами. 1. Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. 2. Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым. 3. Тоже другим боком. Стрейчинг 1. Стоя перед фитболом – прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины. 1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.

	фитболах и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Учить работать в командах.			2. Тоже, только поочередно правой-левой рукой.
	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на степе. Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений. Продолжить учить четко выполнять команды инструктора, выполнять упражнения на степе под счет, синхронно. . Развивать ловкость и координацию. Разучить эстафеты с использованием степов.	Стэп-аэробика +стрейчинг	2	ОРУ № 16 1.Основные элементы • Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. • Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. • Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. Упражнения сидя на мяче: • Отжимания (лицом к потолку) от пола – руки за степом - на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. 3. Упражнения лежа на степе: • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на степе на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»). Релакс: лежа на степе на спине. 1. Развести руки в стороны, опустить ладони на пол, дыхание грудью. 2. Поднять руки вверх, потрясти руками до полного расслабления

Всего	62	учебных часов

V. Оценочные и методические материалы

Для определения уровня физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей.

Для этого в начале и в конце изучения программного материала проводится мониторинг уровня физической подготовленности, используются формы:

— Тестирование

— Творческое задание

— Наблюдение

5.1 Уровни освоения программы детьми среднего возраста

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объём программы в год		
Общекультурный	1 год	62 часов	Формирование и развитие физических и творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же	-Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

			на организацию их свободного времени.	

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе и стэп-платформе сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе и стэп-платформе. Самостоятельно правильно выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений. Равновесие на фитболе и координация в шагах на стэп-платформах сохранятся.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом и на стэп-платформе выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе и координация на стэп-платформе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

VI. Приложения

6.1 Список литературы

1. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
5. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
10. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждениИТеория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
14. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. Попова Е.Г.
15. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
17. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\.Теория и практика физической культуры.-07.2004.- стр.43-46.
18. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
19. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.
20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.
21. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно - развивающая программа по фитбол - аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Спб., Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.

6.2 Электронные образовательные ресурсы

1. https://nsportal.ru Социальная сеть работников образования

2. https://infourok.ru Ведущий образовательный портал России

3. https://ppt4web.ru Хостинг презентаций

4. https://www.maam.ru Международный образовательный портал

5. https://kopilkaurokov.ru дошкольное образование

6. https://videouroki.net/blog/ видео занятий

7. https://www.o-detstve.ru портал для детей родителей и педагогов

8. http://mojdetskijsad.ru информационный портал для родителей и воспитателей

9. https://dohcolonoc.ru сайт для воспитателей детских садов

10. https://www.youtube.com глобальный видеоархив