

Комитет образования администрации Голышмановского городского округа  
Отделение МАДОУ Голышмановский ЦРР – д/с №4 «Ёлочка» ЦРР – д/с №2 «Зернышко»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
д/с «Ёлочка»  
от «30» 08 2023 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Тропинки к здоровью»

Возраст обучающихся 3-4 года

Срок освоения программы : 9 месяцев

Объем программы : 34 часа

Автор – составитель Сокуренко Виктория Михайловна

Инструктор физической культуры

Голышманово, 2023

## Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи *актуальной становится* ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию (*оздоровлению*) дошкольников «Тропинки к здоровью» (далее— Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется 9 месяцев, адресована детям 3-4 года.

### **Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196 (социально-педагогическая направленность изменена на социально- гуманитарную)
4. Санитарные правила - СП 2.4. 3648-20 «СЭТ к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020 (зарегистрированный от 18.12.2020 №61573).
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ включая разноуровневые программы»).
6. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
7. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно – спортивная.

**Основной вид деятельности программы** – игровой и познавательный. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания

необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

**Отличительные особенности:** данной образовательной программы, от ее существу ющих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастик.

### **Актуальность программы**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», как Закон РФ «Об образовании». Санитарные правила - СП 2.4. 3648-20 «СЭТ к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм, так как именно в этот возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

**Основанием для разработки** Программы является запрос со стороны родителей воспитанников отделения МАДОУ ГЦРР- д/сад №4 «Ёлочка» ЦРР –д/ сад №2 «Зернышко» на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей.

Оценка групп здоровья дошкольников совместно с медицинской сестрой детского сада показала, что современные дошкольники – это часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом.

Изучив состояние здоровья дошкольников, литературу по физкультурно- спортивному направлению, возможности детского сада, передовой опыт педагогов, и опираясь на собственный опыт, мной была разработана данная Программа.

**Новизна программы** заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей дошкольного возраста.

Программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы, а также программа выстроена на основе программы Н.И. Николаевой «Школа мяча», здоровье сберегающих педагогических **технологий** по Кухлинской В.В.

На занятиях применяются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни по вышение функциональных возможностей человека.

**Педагогическая целесообразность:** Целесообразность программы заключается в реализации цели задач,

Руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей

каждого ребёнка, темперамента

Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности, активной творческой отдачи при выполнении

Различных физических упражнений.

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- 1) Сформировать у детей потребность - деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2) Сформировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- 3) Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

*Развивающие:*

- 1) Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные, двигательные способности детей,
- 2) Развивать физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

*Воспитательные:*

- 1) Воспитывать чувство уверенности в себе, привычку к активному образу жизни, воли, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувство дружбы.
- 2) Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

**Категория воспитанников:** дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и рассчитана на детей 5-7 лет.

Степень предварительной подготовки этого возраста: дети 5-7 лет имеют достаточное представление о технике физических упражнений и методике их проведения, имеют определённые знания о правильной осанке. Достаточно развиты двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, сила, выносливости).

### **Характеристика возрастных особенностей детей 3-4 года**

Возрастной период с 3 до 4 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 76-98 см., масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка как 5-7 лет ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые обеспечивают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребёнка. Дошкольник более совершен овладевает

различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 4 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно

отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий»)

#### Режим реализации программы:

Возрастная группа	Количество ООД			Длительность ООД	Форма организации	Срок реализации	Наполняемость групп
	В год	В месяц	В неделю				
Для 3-4 года	34	4	1	30 мин	групповая	9 месяцев	15 человек

Состав кружка «Тропинки к здоровью» формируется с учётом желаний детей.

#### Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми;
- консультации для родителей;
- проведение различных видов спортивных состязаний.

#### Методы и приемы реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)
- практические методы (тренировочные упражнения)

#### Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- само массаж
- интегрированная деятельность

- соревновательные моменты

Занятия по типу: практические, диагностические, контрольные, тренировочные и др.

Формы проведения занятий: соревнование, олимпиада, открытое занятие, сборы и т.д.

**Целевые ориентиры освоения программы:**

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- будет сформирована мотивация учения и интереса к самому процессу обучения;
- будет знать правила поведения на занятиях физической культуры;
- будет знать, что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка;
- будет знать, что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки, стопы ног;
- будет уметь выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и само массаж;
- будет знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Личностные:

- будут воспитаны умения работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое до конца; работать внимательно, сосредоточено, планировать и контролировать свои действия;
- будут сформированы социальные навыки: освоены различные способы разрешения конфликтных ситуаций, умение договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты
- будет развита коммуникативная компетентность ребенка – распознавание эмоциональных переживаний и состояние окружающих, выражение собственных переживаний.

Мета предметные:

- будет развит познавательный интерес;
- будет развито произвольное внимание, зрительная и словесно – логическая память, логическое мышление

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения	на	поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.
--	----	---

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел №1 «Береги своё здоровье»	3	1	2	Самоконтроль воспитанника, мониторинг Итоговое занятие
2	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	3	1	2	Самоконтроль воспитанника, мониторинг Итоговое занятие
3.	Раздел №3 «Подвижные игры с элементами футбола»	4	1	4	Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение Праздник
4.	Раздел №4« Упражнения дыхательной гимнастики»	4	1	3	Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение
5.	Раздел №5«Подвижные игры с мячами»	4	1	3	Итоговое занятие, Наблюдение Соревнования
6.	Раздел №6«Упражнения для массажа и Самомассажа»	4	1	3	Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение
7.	Раздел №7«Упражнения с элементами акробатической гимнастики»	4	1	3	Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, наблюдение
8.	Раздел №8«Подвижные игры»	4	1	2	Итоговое занятие, наблюдение

					Творческий
--	--	--	--	--	------------

					отчет
9	Раздел №9 « Упражнения для релаксации»	4	1		Самоконтроль воспитанника, Итоговое занятие, Мониторинг
	Итого:	34	9	25	



## Содержание программы:

**Раздел 1 «Береги своё здоровье»** раздел содержит беседы, упражнения.

Игры на развитие сохранения правильной осанки.

### **Раздел 2. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»**

Раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы.

Раздел направлен на развитие скоростно- силовых качеств детей.

### **Раздел 3. «Подвижные игры с элементами футбола»** раздел содержит

Упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы футбола: ведение мяча, удары по мячу правой и левой ногой.

### **Раздел 4. «Упражнения дыхательной гимнастики»**

Упражнения на правильное развитие дыхания.

**Раздел 5. «Подвижные игры с мячами»** в разделе и с пользой используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста.

**Раздел 6. «Упражнения для само массажа»** раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

### **Раздел 7. «Упражнения с элементами акробатической гимнастики**

» совершенствование техники акробатических элементов.

**Раздел 9. « Упражнения для релаксации»** в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания, приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок.

## Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)
Сентябрь	06.09	15.30-16.00	1	«Береги своё здоровье» Дать представление о правильной осанке. Форма занятия: групповая. Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	13.09	15.30-16.00	1	«Что такое правильная осанка» Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	20.09	15.30-16.00	1	«Почему мы двигаемся?» Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	27.09	15.30-16.10	1	«Незнайка в стране здоровья». Развлечение. Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов
Октябрь	06.10	15.30-16.10	1	<b>«Подвижные игры с элементами легкой атлетики»</b> Тема: Игры при обучении бегу Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.

	13.10	15.30-16.00	1	Тема: Игры при обучении прыжкам в длину. Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов. Мониторинг.
	20.10	15.30-16.00	1	Тема: Игры при обучении прыжкам в длину Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	27.10	15.30-16.00	1	Тема: Игры при обучении метанию Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
Ноябрь	03.11	15.30-16.00	1	Раздел подготовки: «Подвижные игры ы элементами футбола» Тема: <b>Игры с передачами мяча</b> Форма занятия : групповая Формы контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	10.11	15.30-16.00	1	<b>Тема: Игры с передачами мяча</b> Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	17.11	15.30-16.00	1	Тема: <b>Игры с перехватом (отбором) мяча</b> Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.
	24.11	15.30-16.00	1	Тема: <b>Игры с перехватом (отбором) мяча</b> Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.

Декабрь	01.12	15.30-16.00	1	Раздел подготовки: «Упражнения дыхательной гимнастики» Тема: Дыхание-это жизнь. Что такое кислород. Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях опрос, подведение итогов.
	08.12	15.30-16.00	1	Тема: правила дыхания Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	15.12	15.40-16.10	1	Тема: В гостях у Знайки и Незнайки Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	22.12	15.40-16.10	1	Тема: «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). Форма занятия: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
Январь	12.01	15.40-16.10	1	Раздел подготовки: Подвижные игры с мячами Тема: Мячи разные бывают Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	19.01	15.40-16.10	1	Тема: Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	26.01	15.40-16.10	1	Тема: Метание мячей по цели. Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях. Мини-мониторинг по разделу

Февраль	02.02	15.40-16.10	1	Раздел Упражнения самомассажа» Тема: <u>Массаж стоп</u> Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	09.02	15.40-16.10	1	Тема: Массаж пальцев, ладоней, рук Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	16.02	15.40-16.10	1	Тема: Массаж головы, лица Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	23.02	15.40-16.10	1	Тема: Массаж спины Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов
Март	02.03	15.40-16.10	1	Раздел подготовки: «Упражнения с элементами акробатической гимнастики» Тема: Обучение упору, седу Форма: групповая , индивидуальная Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	16.03	15.40-16.10	1	Тема: стойка на лопатках Форма: индивидуальная , групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях.
	23.03	15.40-16.10	1	Тема: упражнения на равновесие Форма: индивидуальная , групповая

				Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	30.03	15.40-16.10	1	Тема: совершенствование элементов акробатических упражнений Форма: индивидуальная, групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
Апрель	06.04	15.40-16.10	1	Тема: совершенствование элементов акробатических упражнений Форма: индивидуальная, групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	13.04	15.40-16.10	1	Тема: совершенствование элементов акробатических упражнений Форма: индивидуальная, групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	20.04	15.40-16.10	1	Тема: Техника владения мячом. Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	27.04	15.40-16.10	1	Тема: Техника владения мячом. Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
Май	11.05	15.40-16.10	1	Раздел подготовки: «Упражнения релаксации» Тема: Способы расслабления и снятия напряжения, управления дыханием.  Форма: групповая  Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.

	18.05	15.40-16.10	1	Тема: Разучивание упражнений на релаксацию, расслабление Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	25.05	15.40-16.10	1	Тема: мониторинг Форма: индивидуальная Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях
	31.05	15.40-16.10	1	Тема: Быть здоровыми хотим! (итоговое) Форма: групповая Форма контроля: Самооценка воспитанника, педагогическое наблюдение, беседа о полученных знаниях, опрос, подведение итогов.

### Учебно-методическое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Технические средства обучения:	Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), мячи разной модификации, тренажеры
2. Учебно-наглядные пособия:	Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги(барьеры), мячи разной модификации,

### Список литературы:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Залесова Е.Н. энциклопедия лечебного массажа и гимнастики.- Траст – пресс, 2012г
3. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2014г.

4. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания»- Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2013г.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014г
6. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 2013г.
7. Кухлинская В. В. «Использование здоровье-сберегающих педагогических технологий в ДОУ» // Управление ДОУ -2011г.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2014

#### **Электронные ресурсы:**

1. [https://vk.com/photo-107796297\\_388954062](https://vk.com/photo-107796297_388954062)
2. [https://vk.com/photo-105969399\\_45624396](https://vk.com/photo-105969399_45624396)
3. <https://www.instagram.com/fizinstruktorru/>.