

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 46**

620146, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Академика Постовского, д. 10.
тел./факс: 8(343) 267-07-77, 267-47-33
mdou46@eduekb.ru, 46.tvoyasadik.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ – детский сад № 46
Протокол № от «30» августа 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для детей 3-7 лет)
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Педагог дополнительного образования,
Минеева Любовь Петровна

г. Екатеринбург, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	13
2. Комплекс организационно – педагогических условий	14
2.1. Условия реализации программы	14
3. Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время улучшения качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболевания и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений государственных национальных проектах «Образования» и «Здоровья».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» является **физкультурно-спортивной направленности**.

Сохранение и укрепления здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы. Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена комплексная программа лечебно-профилактической и оздоровительно-развивающей коррекционной работы с детьми с нарушениями зрения «Здоровый малыш», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы. Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

- Научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ).
- Лечебно-профилактическая и оздоровительно-развивающая коррекционная работа в ДОУ;
- Материально-техническое обеспечение (помещение, оборудования);
- Комплексная оценка здоровья дошкольников анализ заболеваемости, диагнозы);
- Анализ результатов физической подготовленности детей;
- Характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрения системы здоровьесберегающих технологий).

Актуальностью общеразвивающей программы лечебно-оздоровительной коррекционной работы, осуществляет своевременное оказание в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями воспитанника ДОУ, а также с нормативно-правовыми актами и государственными документами.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДОО);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Федеральный закон Российской Федерации от 03.04.2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».

6. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 46;

7. Программа разработана в соответствии с образовательными потребностями и запросами участников образовательного процесса, особенностями обучающихся, профессиональными возможностями учителя, состоянием учебно-методического и материально-технического обеспечения.

8. Устав ДОУ.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду. Под ред. Л.И. Плаксиной, АООП для детей с нарушением зрения и включает в себя следующие разделы:

- лечебно-профилактическая работа с детьми,
- оздоровительно-развивающая коррекционная работа с детьми,
- приобщение детей к физической культуре.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и пред патологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Отличительные особенности данной рабочей программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Существует

множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Кроме того, данная программа учитывает предметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
3. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально-техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК.

Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия

вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Адресат программы Программа рассчитана на детей 5-7(8) лет. В состав двух групп входит по 8-10 детей. Группа сформирована по желанию детей и по рекомендации родителей и воспитателей.

Дети шестого, седьмого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. Наблюдается организация игрового пространства.

Действия детей в играх становятся разнообразными. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного положения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы. Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение.

У детей динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их

затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки. Врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Режим занятий. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: не более 30 минут.

Структура занятий ЛФК

- Вводный, (щадящий);
- Основной, (функциональный);
- Заключительный, (тренировочный).

Средства ЛФК, используемые в детском возрасте.

- Физические упражнения;
- Естественные оздоровительные средства природы закаливание, массаж.
- Воздушные и водные процедуры.

Уровень, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» имеет стартовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Продолжительность каждого занятия 30 минут (1 академический час). Количество часов в неделю – 2. Общее количество часов в год- 96 .

Срок освоения программы - 1 год.

Уровень программы - стартовый .

Форма обучения. Форма обучения по программе – подгрупповая, групповая.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс и открытые занятия для воспитанников ДОУ и их законных представителей.

Формы подведения результатов включают себя: итоговые обобщающие занятия по темам, открытые занятия для родителей, творческие отчёты для родителей на сайте.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Создание условий для комплексного медико-психолого-педагогического воздействия на ребенка в целях сохранения и укрепления психофизического здоровья.

Задачи:

Образовательная:

- Обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- Обучение рациональному дыханию.
- Освоение основных двигательных навыков и умений.

Развивающая:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

Воспитательная:

- воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Занятия проводятся под руководством инструктора ЛФК 2 раза в неделю с использованием рекомендаций врача ортопеда.

Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, так же подгрупповой метод.

1.3. Содержание общеразвивающих программ.

Учебный -тематический план.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Беседа
2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	10	2	8	Практические упражнения, беседа
3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	20	5	15	Практические упражнения, беседа
4	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	20	5	15	Практические упражнения, беседа
5	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	17	5	12	Практические упражнения, беседа
6	Комплекс упражнений для моторной ловкости	4	1	3	Практические упражнения, беседа
	всего	96			

Содержание учебно-тематического плана

Теоретический раздел программы:

Программа включает в себя необходимый объем теоретических знаний в области:

- Личной гигиены.
- Элементарных сведений о строении и функциях организма человека.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Практический раздел программы:

- Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия.
- Дыхательные упражнения.

- Гимнастика с элементами Хатха – йоги.
- Приемы самомассажа кистей рук, стоп ног, спины.
- Упражнения для укрепления плечевого пояса, спины, рук, ног.
- Игры для формирования правильной осанки.
- Психогимнастика.
- Релаксация.

1. Вводное занятие . 2 часа

Теоретический материал: 0,5 часа

Практические занятия: 1,5 часа

Дыхательная гимнастика

Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием

2.«Как закаляться». 14часов

- «Если хочешь быть здоров». 6часов

*Теоретический материал:*0,5часа

Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Практические занятия: 6,5 часов

Дыхательная гимнастика

Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения на релаксацию

- «Сохрани свое здоровье сам» 6часов

*Теоретический материал:*0,5часа.

Цель: Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практические занятия: 7 часов.

Дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и самомассаж.

Лечебные игры для освоения техники основных видов движений.

Упражнения на релаксацию.

3. «Забота о глазах». 9 часов.

- «Что могут глаза» 6часов.

*Теоретический материал:*0,5часа.

Цель: Осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.

*Практические занятия:*8,5часа.

Упражнения на развитие зрительных анализаторов.

Упражнения на релаксацию.

4 . «Правильная осанка – залог здоровья» 9 часов.

- «Осанка – это привычная поза человека» 6часов.

*Теоретический материал:*0,5часа

Цель: Формировать понятия: правильная осанка, стройная фигура, сохранение правильной позы во время ходьбы, бега.

Практические занятия: 8,5 часа

Упражнения на развитие навыков правильной осанки.

Упражнения на релаксацию

5. «Мышцы, кости и суставы» 22 часа.

- «Скелет — наша опора» 7 часов.

Теоретический материал: 0,5 часа.

Цель: Дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека.

Практические занятия: 10,5 часа.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие равновесия и координации.

Упражнения и подвижные игры.

- «Осанка - стройная спина!» 7 часов

Теоретический материал: 0,5 часа

Цель: Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Практические занятия: 10,5 часа

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие равновесия и координации.

Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

- «Спорт — это здоровье» 7 часов

Теоретический материал: 0,5 часов

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить, пантомимой изображать, знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.

Практические занятия: 5,5 часа

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации.

Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта.

6 «Руки, ноги и я» 18 часов

- «Здоровые ножки идут по дорожке» 9 часов

Теоретический материал: 0,5 часа

Цель: дать детям представление о различных способах оздоровления ног.

Практические занятия: 8,5 часа

Упражнения на развитие равновесия и координации.

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения с бегом и прыжками.

- «Сильные руки - не знают скуки» 9 часов

Теоретический материал: 0,5 часа

Цель: осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений.

Практические занятия: 8,5 часа

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения с мячами и скакалками.

7. «Неболейка» 18 часов.

- «Чтобы нам не болеть» 14 часов.

Теоретический материал: 0,5 часа.

Цель: Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.

Практические занятия: 13,5 часа.

Дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения и подвижные игры по желанию детей.

Упражнения на релаксацию

- Итоговый 4 часа

Теоретический материал: 0,5 часа

Цель: Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления.

Практические занятия: 3,5 часа

Дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения на релаксацию.

Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием.

1.4. Планируемые результаты.

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенции, приобретаемых обучающимися при освоении программы по ее завершению; формулируется с учетом цели и содержания программы.

В результате освоения программы дошкольников:

Предметные: Будет знать правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Метапредметные: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Личностные: сформированное чувство ответственности за своё здоровье; стремление к здоровому образу жизни; умение использовать приемы личной самодиагностики, саморегуляции.

2. Комплекс организационно – педагогические условия.

2.1. Условия реализации программ.

Материально- техническое обеспечение:

1. Стенка для формирования навыка правильной осанки;
2. Детские гантели;
3. Индивидуальные коврики;
4. Мячи резиновые различного диаметра;
5. Гимнастические палки, мешочки с грузом;
6. Косички (короткие веревочки);
7. Массажные валики, мячи, коврики;
8. Коврики со следочками;
9. Мячи хип-хопы;
10. Гимнастическая скамейка;
11. Наклонная доска;
12. Эспандер.

Информационное-обеспечение:

1. Интернет-ресурс <http://fizkulturnica.ru/>

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Здоровый малыш» на отделении работает педагог со специальным образованием инструктор по физической работе.

Методические материалы

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно-иллюстративный, деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- лично-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;

- игровые.

Учебно – методическая литература:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно -двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2006
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками. М.:Глобус, 2007г.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 1989г.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.: Сфера, 2010г.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001г.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления(программно – методическая разработка). М.:»Линка – Пресс», 2000г.

Формы аттестации /контроль.

Разрабатываются и обосновываются для определения результативности программы, перечисляются согласно учебно- (тематическому) плану.

Процедура контроля, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется контрольно-измерительными материалами (приложение).

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального состояния человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Институт гигиены детей и подростков РАМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. наличие или отсутствие хронических болезней;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. уровень психического и физического развития, степень его гармоничности.

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни.

Ф.И. ребенка

Здоровье – это ...

Для чего нужно здоровье?

Какие правила здоровья ты знаешь?

Чтобы быть здоровым, нельзя ...
Чтобы быть здоровым, нельзя ...
Чтобы быть здоровым, я делаю вот что...
У вас спортивная семья?

3. Список литературы.

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
6. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. -№ 12 с: 49.
7. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С- Птб.»Детство – Пресс», 2007;
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
9. Козырева О.В. «Оздоровительно– развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
10. Интернет – ресурсы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658533

Владелец Ермакова Екатерина Петровна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026