

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 134»**

Принята на Педагогическом совете
от 01.06.2023 № 8

Утверждена приказом
от 01.06.2023 № 144

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»**

Срок реализации программы: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 6-7 лет

город Нижний Новгород
2023 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка (основные характеристики)	стр. 3-5
2.	Учебный план	стр. 6
3.	Календарный учебный график	стр. 6
4.	Рабочая программа	стр. 7
	4.1. Рабочая программа учебного модуля 1	стр. 7-9
	4.2. Рабочая программа учебного модуля 2	стр. 10-13
5.	Оценочные и методические материалы	стр. 14
6.	Организационно- педагогические и материально-технические условия	стр. 14
7.	Методические материалы	стр. 14

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей.

Общий объем деятельности соответствует требованиям действующих СанПиН.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

«Здоровячок» - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Практическая значимость

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня

двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 6-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Целевые ориентиры:

- Овладение естественными и жизненно-важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
 - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
 - Развитие двигательных творческих способностей;
 - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
 - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
 - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
 - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
 - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» Модуль 1

1) Повышение сопротивляемости организма.

2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

Модуль 2

- 1) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции
- 2) Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливость, скорость.
- 3) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 4) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Модуль 1	32	Итоговое занятие
2.	Модуль 2	32	Итоговое занятие
	Количество занятий в учебном году	64	

2. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	64
3.	Количество учебных часов в неделю	2
4.	Количество учебных часов	64
5.	Недель в 1 полугодии	16
6.	Недель во 2 полугодии	16
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	30 декабря- 8 января
9.	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	30 мая
11.	Сроки промежуточной аттестации	Январь, май

4. Рабочая программа

4.1. Учебный модуль 1

№	Тема занятия	Задачи	Литература
1-2.	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2.Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4.Воспитывать нравственно-волевые черты личности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 79
3-4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений. 2. Развивать координацию движений. 3. Совершенствовать функциональные способности организма. 4. Воспитывать нравственно-волевые черты личности. 5.Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.81
5-6	Конспект№3 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками. 2.Закреплять навык действовать по сигналу. 3. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 4.Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.83
7-8	Конспект №4 Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1.Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков. 2.Упражнять в беге «змейкой». 3. Закреплять навык действовать по сигналу. 4.Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. 5.Воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.86
9-10	Конспект №5 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 2.Развивать физические качества: равновесие и гибкость. 3. Закреплять навык катания мяча. 4.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес, Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.89

11-12	Конспект №6 Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков. 2. Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках. 3. Развивать равновесие и гибкость. 4. Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр .92
13-14	Конспект №7 Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой. 2. Упражнять в равновесии. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.95
15-16	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой. 3. Упражнять в освоении составных элементов ОВД, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.98
17-18	Конспект №9 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Учить ходьбе по мягкому бревну. 2. Закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 100
19-20	Конспект №10 Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1. Учить ползать на животе. 2. Совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков. 3. Содействовать развитию всех групп мышц. 4. Развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 104
21-22	Конспект №11 Аэробика, силовая гимнастика с	1. Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием. 2. Формировать чувство радости и удовлетворения от	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 107

	атлетическим мячом, школа мяча	выполнения физических упражнений.	
23-24	Конспект №12 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча. Стретчинг	1.Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя. 2.Развивать навык равновесия. 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 111
25-26	Конспект № I 3 Аэробика, школа мяча. Стретчинг	1.Учить ловле мяча после удара его о скамейке. 2.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 115
27-28	Конспект № 14 Степ-аэробика, школа мяча. Стретчинг	1. Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 2.Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку. 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 117
29-30	Конспект №15 Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2.Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 119
31	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча. Стретчинг	1. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. 2.Формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 123
32	Промежуточная аттестация		

4.2. Учебный модуль 2

1-2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1.Учить раскручивать обруч на полу. 2.Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами. 3. Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4.Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.41
3-4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1.Учить раскручивать обруч на правой руке 2.Закреплять умение согласовывать движение рук и ног 3 Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. 4.Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.44
5-6	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1.Учить раскручивать обруч на талии. 2.Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 3. Развивать мышечную силу и выносливость. 4.Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.48
7-8	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	1. Учить раскручивать обруч на шее. 2.Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. 3.Развивать мышечную силу и выносливость. 4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.51
9-10	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1.Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе. 2.Упражнять в отбивании мяча от пола. 3 Развивать мышечную силу и выносливость. 4.Воспитывать эмоциональную раскрепощенность,	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.55
11-12	аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, школа мяча, стретчинг	1.Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. 2.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на гимнастической скамейке. 3 развивать мышечную силу и выносливость. 4.Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.59
13-14	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом,	1 .Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 2.Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 3. Способствовать общему укреплению организма ребенка.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, Стр.64

	стретчинг	4.Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	
15-16	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	1.Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса. 2.Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 3. Способствовать общему укреплению организма ребенка. 4. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой систем организма. 5. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 70
17-18	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1. Упражнять в перепрыгивании через препятствие с разбега способом «ножницы». 2.Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. 3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 75
19-20	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков 2.Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. 3. Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	ЕВ. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.78
21-22	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 2.Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами. 3.Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.81
23-24	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1.Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. 2.Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами. 3. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.83
25-	Силовая гимнастика с	1. Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке.	Е.В.Сулим Детский фитнес.

26	атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2.Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.85
27-28	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг.	1 . Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Развивать умение двигаться ритмично и выразительно 3.Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.94
29-30	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	1. Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу. 2.Развивать физические качества: силу и гибкость. 3. Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр.98
31	Силовая гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	1.Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча 2.Развивать внимание, быстроту реакции 3. Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата 4.Воспитывать организованность и дисциплинированность	Е.В.Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Стр. 126
32	Промежуточная аттестация		

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заноситься в протокол.

Протокол промежуточной аттестации по _____ в _____ группе Дата проведения промежуточной аттестации _____		
	Фамилия, имя учащегося	Оценки по показателям

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С- сформировано,

СФ- стадия формирования

ТР- точка роста

1. Организационно-педагогические условия

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 6-7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 8 месяцев.

Периодичность проведения занятий 2 раза в неделю.

Форма организации учебно-воспитательной программы — групповая.

Продолжительность занятия 20-25 минут. Всего 64 занятия.

Количество детей в группе — 10 человек.

Благодаря **оздоровительной** направленности фитнес тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы

препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры, упражнения на степ-платформе. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

3. Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- Наличие физкультурного зала
- Специальное оборудование (массажные мячи разного диаметра, мешочки, гимнастические палки, обручи, скакалки, массажные дорожки, степ платформы, коврики и т.д)
- Музыкальная аппаратура
- Специальная форма для занятия

Методические материалы:

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

М.:МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.



Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью 4 листов
(4 скрепленных)
Замещающий МБДОУ
Детский суд № 134
Н.В. Захарова



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6034F439815838E98013FCAA0F69F16B
Кому выдан: Захарова Наталья Вячеславовна
Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024