Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2

Принята на заседании                                                                                   Утверждаю:

Совета педагогов                                                                         заведующий МБДОУ

протокол № 1                                                                           детского сада №2

от «01» сентября2025 г.                                                           \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Беляева

                                                                                    приказ №\_\_\_\_\_\_ от «01» сентябпя2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Малыш-крепыш» для детей раннего возраста**

г. Тверь, 2025

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ   1.1. Пояснительная записка   1.2. Цели и задачи программы   1.3. Принципы и подходы к формированию программы   1.4. Формы и методы организации работы по программе   1.5. Планируемые результаты освоения программы | 3  3  4  5  5  6 |
| 2. Содержательный раздел    2.1. Учебно-тематический план | 6  6 |
| 3. Организационный раздел   3.1. Календарный учебный график   3.2. Учебный план   3.3. Методическое обеспечение программы   3.4. Материально-техническое обеспечение | 14  15  15  16  16 |
| 4. Литература | 16 |
| Приложение | 17 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

 1.1. Пояснительная записка

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Для формирования гармоничной личности в будущем, очень важно уделить необходимое внимание её становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

В последнее время большую популярность приобрел детский фитнес. Это достаточно новый вид деятельности для ребенка, поэтому многих родителей интересует, по какому принципу строятся программы детского фитнеса и в чем его преимущества.

Родителям, которые не мечтают о спортивной карьере для своего ребенка, полезным будет знать, что:

* + детский фитнес, в отличие от профессионального спорта, не занимает много времени и не выматывает ребенка;
  + упражнения детского фитнеса составлены таким образом, что в группе не бывает лучших и худших;
  + методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку в группе;
  + встречи проводятся в игровой форме, что способствует не только физическому развитию ребенка, но и учит его общаться со сверстниками;
  + упражнения детского фитнеса развивают в ребенке подвижность, гибкость и отличную координацию.

# Для решения данной проблемы и разработана дополнительная образовательная программа «Малыш-крепыш».

Программа «Малыш-крепыш» - это физкультурно- оздоровительный игровой сеанс.

Срок реализации программы – 1 год

Режим организации образовательной деятельности:

обучение начинается с октября по май.

общее количество занятий в год – 32 занятия

периодичность занятий: 1 раз в неделю

форма занятий - комплексная: сочетание теории и практики.

форма работы – групповая, подгрупповая

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корригирующая гимнастика, игровой стретчинг).

*Образовательные*

1.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2.Развивать двигательные способности детей и физических качеств.

3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений и музыкально-ритмических движений.

*Воспитательные*

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2.Воспитывать положительные черты характера.

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

Все упражнения направлены на укрепление физического здоровья детей и профилактику таких нарушений, как:

- сколиоз,

- плоскостопие,

- повышенная возбудимость.

На игровых сеансах кружка используем физкультурное оборудование:

В программе используются элементы корригирующей гимнастики, с разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

Использование креативных методик (игр пластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей).

# 1.3. Основные принципы по реализации программы.

**Принципы:**

1.**Принцип научности** – это подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. **Принцип активности и сознательности** – участие  педагогов  группы и родителей в поиске новых,  эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению  детей.

3.**Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. **Принцип дифференциации содержания педагогического процесса** – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей

5**.Принцип непрерывности и целостности**– это организация и поддержание связи между возрастными группами

6.**Принцип преемственности   сотрудничества с семьей**.

Детей с самого юного возраста необходимо приучать к занятиям по физической культуре. Конечно, тренировка маленьких непосед значительно отличается от занятий взрослых и содержанием, и продолжительностью. Педагог должен помнить, что детям очень быстро надоедает любое неоднократно повторяющееся движение.

Это означает, что упражнения должны быстро сменять друг друга. Отличным вариантом будет тренировка – сказка, когда во время занятий дети изображают главных героев, зверей и т.п. Продолжительность занятия 10 минут.

**1.4. Формы и методы организации работы по программе**

# Структура игрового сеанса состоит из трех частей:

**1 часть** – включает в себя задания на умеренную моторную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки различных групп мышц к основной работе. По длительности 1 часть составляет 1/3 общего времени игрового сеанса.

**2 часть** – включает задания с большей двигательной активностью, разучивание новых движений, фитнес комплексов. По длительности составляет 2/3 общего времени игрового сеанса.

**3часть** – включает комплекс упражнений на растягивание и расслабление мышц, восстановление дыхания, элементы самомассажа, а также построение для прощания. По длительности 1/3 общего времени

# В работе используется различные методические приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;

- выразительное исполнение движений под музыку;

- словесное пояснение выполнения движения;

- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка.

# Методические приемы варьируются в зависимости от используемого материала (игра, упражнения, разминка и т.д.), его содержания, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы деятельность малышей

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения

воспитанниками Программы

Описание планируемых результатов:

У детей умение:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;

- выполнять плавные и резкие движения руками;

- выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом);

- выполнять хлопки;

- притопывать то одной, то другой ногой;

- прыгать на месте;

- кружиться по одному и в паре;

- ходить на носочках и на пятках;

- выставлять ногу на носок и на пятку;

- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;

- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);

- подражать характерным движениям животных;

- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);

- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;

- выполнять с помощью педагога упражнения игрового стрейчинга, приемов самомассажа.

2. У педагогов:

- создание благоприятных условий, эмоционального комфорта через организацию предметно-развивающей среды для гармоничного развития детей и реализации заложенного потенциала природных данных,

- внедрение в образовательный процесс системы мероприятий для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

3. У родителей:

- повышение знаний психофизического здоровья детей, воспитание потребности к здоровому образу жизни и полноценному развитию,

- создание условий для реализации потребности в двигательной активности детей в повседневной жизни  в семье.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Учебно-тематический план занятий Программы «Малыш-крепыш» на 2025 -2026 учебный год**

**Учебно-тематический план Программы «Малыш-крепыш»**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№** | **Тема игрового сеанса** |
| **Октябрь** | 1неделя | Занятие№1  «Вводное занятие». Знакомство с детьми. Разминка, игры со спортивным инвентарем.  Развитие мелкой моторики, массаж мячиками- ежиками, знакомство с пальчиками. |
| 2неделя | Занятие№2.  Упражнения на мяче - «Ножками топ-топ».  Дорожка с препятствием - «Целый час мы  занимались», развитие координации движений. Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой». |
| 3неделя | Занятие№3  Танцы на устойчивость «Танец кошечек». Беби-йога. (Кошечка, кобра).  Упражнения для развития мелкой моторики «Котята». |
| 4неделя | Занятие№4  Упражнение на мяче «Прыгаем».  Аэробика для малышей. Понятие «большой» и  «маленький».  Дыхательная гимнастика «Регулировщик». |
| **Ноябрь** | 1неделя | Занятие№1  Повторение за педагогом «Игра с мячиком».  Дорожка с препятствием. Усложнение упражнений. Развитие мелкой моторики игра «Это Дом». |
| 2неделя | Занятие№2  Упражнения на мяче. Упражнение на животике, укрепление брюшного пресса.  Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной силы, развитие координации.  Дыхательная гимнастика «Косим траву» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3неделя | Занятие№ 3.  Танцевальные игры «Вышли на зарядку», развитие координации движений.  Дорожка с препятствием - «Целый час мы занимались».  Перекладывание предметов: «Гимнастика для пальчиков». Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша. |
| 4неделя | Занятие№4.  Дорожка с препятствием, упражнения кувырки.  Физические упражнения - «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.  Дыхательная гимнастика «Пчёлка». |
| **Декабрь** | 1неделя | Занятие№ 1  Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми.  Дорожка с препятствием. Усложнение движений. Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук. |
| 2неделя | Занятие№2  Аэробика для малышей - «Танцы с мишкой».  Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки, бег. Дыхательные упражнения «Курочки» |
| 3неделя | Занятие№3  Хлопки в ладоши - «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать». Повторение движений, хлопков. Беби – фитнес - «Гимнастика с мишкой».  Сортировка предметов. Развитие мышления моторики,  «Птицы зимой». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 4неделя | Занятие№4  Упражнения на мяче: укрепление спинки.  Дорожка с препятствием. Повторение и усложнение движений.  Дыхательная гимнастика «Ветерок». |
| **Январь** | 1неделя | Занятие№1. Беби - фитнес.  Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки. Упражнения на мячах, перекатывание мячей.  Массаж мячиками - ежиками. Перекладывание в  домик. |
| 2неделя | Занятие№2  Физические упражнения - «Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп  Упражнения на мяче - «Попрыгаем». Укрепление мышц и гибкость позвоночника.  Упражнения на координацию «Заборчик». |
| 3неделя | Занятие№3  Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем.  Упражнения «Наша ножка попляши». Укрепление свод стоп.  Кубики. Складывание из них домик. Развитие мелкой моторики. |
| 4неделя | Занятие№4  Беби - фитнес. Упражнения на растяжку. Упражнение: малыш на мяче.  Массаж мячиками - ежиками - «Ножки, ручки».  Для циркуляции крови, тактильная чувствительность. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Февраль** | 1неделя | Занятие№1.  Танцы на устойчивость «Пляска со снежинками». Развитие, точность движений обеих рук, игры с маленькими мячиками.  Игра для мелкой моторики рук «Погремушка». |
| 2неделя | Занятие№2.  Разучивание танцевальных шагов и движений. Беби - йога  Упражнения на координацию «Футбол». Дыхательная гимнастика «Мишка и Мышка». |
| 3неделя | Занятие№3.  Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные ( цвет, размер).  Дорожка с препятствием.  Игры с предметами - «Наши пальчики». |
| 4неделя | Занятие№4.  Беби - фитнес. Визуальные упражнения.  «Упражнения на скамейке». Улучшение равновесия. |
| **Март** | 1неделя | Занятие№1.  Беби - фитнес. Импровизация для малышей.  «Упражнения на мяче». Укрепление мышц спины. Дыхательная гимнастика «Самолет». |
| 2неделя | Занятие№2 Беби-фитнес.  Дорожка с препятствием - «Мы идем». Концентрация внимания.  Развитие мелкой моторики знакомство с предметами, развитие тактильных ощущений. |
| 3неделя | Занятие№3.  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Дорожка с препятствием.  Упражнения на релаксацию под музыку. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 4неделя | Занятие№4  «Упражнения на мяче». На животике, на спинке, укрепление мышц живота.  Дорожка с препятствием. Дыхательная гимнастика «Пузыки» |
| **Апрель** | 1неделя | Занятие№1  Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание.  Упражнения на мяче, массаж с ежиками.  Мелкая моторика рук «Коробка с мячиками». |
| 2неделя | Занятие№2.  «Побежали танцевать»-танец с ленточками.  «Импровизация». Расслабление тела, мышц, изображение различных животных.  Дыхательная гимнастика «Поровозик». |
| 3неделя | Занятие№3 Беби-фитнес.  Упражнения на мячах. Укрепление связок  Упражнения для мелкой моторики игра «Кто в домике живет. Развивать тактильные ощущения. |
| 4неделя | Занятие№4  Аэробика для малышей - «Гимнастика с мишкой». Упражнения на мячах, укрепления гибкость позвоночника малыша.  Дыхательная гимнастика «Говорилка» |
| **Май** | 1неделя | Занятие№1.  Беби-фитнес. Импровизация для малышей. Упражнения на мяче.  Игра на развитие моторики и координации «Удочка». Занятие№2.Закрепление и повторение занятия№1. |
| 2неделя | Занятие№2  Упражнения с ленточками.  Дорожка с препятствием - «Целый час мы  занимались». Развитие координации движений. Дыхательная гимнастика «Насосик». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3неделя | Занятие№3  Аэробика для малышей.  «Здоровые ножки идут по дороже» Упражнения на развитие равновесия и координации.  Массаж мячиками-ежиками в виде игры. |
| 4неделя | Занятие№4.  Развлечение с родителями. «Послушные малыши- крепыши». |

# Содержание программы

1. Упражнения для развития ритмики.

- В начале года дети выполняют движения, сидя на полу в кругу, затем на стульчиках, позднее стоя лицом к зеркалу, стоя в шеренгах.

- Во второй половине года движения уже исполняются на середине зала «лицом к зрителю».

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.

- Ходьба и бег с высоким подниманием колена и оттягиванием

носка, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.

- Перестроение в круг и в шеренги.

- Выполнение простых движений во время ходьбы.

- Ползание, лазание, разнообразные движения с мячами (брать, держать, переносить, качать, катать), лентами, куклами, платочками, погремушками, цветами.

2. Ритмические игры и упражнения

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).

- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

- Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)

3. «Игровой самомассаж»

Упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение.

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме:

«Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики»,

«Стряхни пыль», «Устали наши ножки», «У жирафа пятна».

3. Упражнения на мячах – фитболах

- Укрепление мышц и гибкость позвоночника.

- Упражнение на животике. Укрепление брюшного пресса.

- Упражнения на растяжку.

- Улучшение равновесия

**3 Организационный раздел**

Программа обучения детей 5-6 лет реализуется в соответствии с

календарным учебным графиком.

|  |  |
| --- | --- |
| Начало проведения  занятий | 01.10.2025 |
| Окончание проведения  занятий | 29.05.2026 |
| Продолжительность  занятий | 10 минут |
| Недельная  образовательная нагрузка  (количество занятий) | 1 занятие в неделю |
| Режим проведения  занятий | Занятия проводится по расписанию, утвержденному  заведующим МБДОУ детского сада № 2 |
| Сроки проведения  диагностики | 1.10 - 03.10.2025,  25.05 - 29.05.2026 |
| Праздничные дни | Согласно ТК РФ  4 ноября 2025 года – День народного единства.  31 декабря 2025, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 января 2026 года  – новогодние каникулы;  7 января 2026 года – Рождество Христово;  23 февраля 2026 года – День защитника Отечества;  8 марта 2026 года –Международный женский день;  1 мая 2026 года – Праздник Весны и Труда;  9 мая 2026 года – День Победы; |

**3.2. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Образовательные  области  (направления) | **5-6 лет** | | |
| Наименование  дополни тельной  образовательной  услуги | Количество  занятий  нед./год | Длительность  (мин.) занятий/ нед. |
| Физическое развитие | «Малыш-крепыш» | 1/32 | 10/10 |

**3.3. Методическое обеспечение программы**

Программно-методический комплекс соответствует целям ФОП ДО, ФГОС

ДО, а именно создает условия для:

сохранения уникальности и само ценности детства как важного этапа в общем развитии человека;

личностного развития, развития инициативы, творческих способностей детей;

позитивной социализации и индивидуализации;

сотрудничества детей с взрослыми и сверстниками;

выбора видов деятельности, соответствующих возрасту.

Для реализации программы используются следующие материалы:

- учебно – тематический план

- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия

- аудиотека (МР3 диски) для музыкального сопровождения

- методическая литература для педагогов дополнительного образования;

- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий и подбору

схем изготовления изделий;

- плакаты, схемы, муляжи, книги, иллюстративный материал, картинки с

изображением объектов реального мира, фотографии, игрушки, мячи и т.д.

- стихи, загадки по темам занятия.

**3.4. Материально- техническое обеспечение Программы**

1. мячи «фитболы»

2. мягкие модули, массажные мячи и дорожки

3.большие футбольные мячи,

4.тактильная дорожка,

5.батут,

6.тоннель,

7.гимнастические палки,

8.обручи,

9.мячики,

10.ленточки,

11.погремушки,

12.пирамидки и т.д.

**Литература**

1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ - хлоп, малыши» Программа по музыкально- ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
7. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
8. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
9. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
10. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
11. «Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
12. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.

СД диск «Аэробика для малышей» Е.Железнова

Приложение

Инструментарий к оценке уровня освоения Программы

Оценка уровня освоения Программы происходит на основании результатов диагностики физического развития на начало и конец учебного года, и их сравнительного анализа. Воспитанникам предлагается выполнить задания, целью которых является проверка уровня сформированности следующих умений:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;

- выполнять плавные и резкие движения руками;

- выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом);

- выполнять хлопки;

- притопывать то одной, то другой ногой;

- прыгать на месте;

- кружиться по одному и в паре;

- ходить на носочках и на пятках;

- выставлять ногу на носок и на пятку;

- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;

- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);

- подражать характерным движениям животных;

- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);

- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации;

- выполнять с помощью педагога упражнения игрового стрейчинга, приемов самомассажа.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, воспитатель ставит показатель **«2 балла».**

Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится показатель **«1 балл».**

Эти два показателя отражают состояние нормы развития и освоения Программы, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы по высоко формализованным методикам не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослыми, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится **«0 баллов».**

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок «**2 балла**» свидетельствует об успешном освоении детьми требований дополнительной образовательной Программы.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «**1 балл**», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации дополнительной образовательной Программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф И ребенка | маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве | выполнять плавные и резкие движения руками; | выполнять приседания и полуприсядь (и с разворотом | выполнять хлопки; | притопывать то одной, то другой ногой | прыгать на месте | кружиться по одному и в паре | ходить на носочках и на пятках | выставлять ногу на носок и на пятку | ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его | исполнять танцевально-игровые упражнения | выполнять с помощью педагога упражнения игрового стрейчинга, приемов самомассаж | Ито  го  вый  ре  зуль  тат |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение