Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

детский сад «Теремок»

Е.Т.Краева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ \_\_\_\_

« \_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст обучающихся 5 – 6 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель

и педагог дополнительного образования:

Бушкова М. М

инструктор по физической культуре

МДОУ детский сад «Теремок»

г. Мышкин. 2024 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3

2. Содержание программы 6

2.1 Учебно-тематический план 11

2.2 Учебно–тематическое планирование занятий 11

3. Календарно – тематический график.14

4. Обеспечение 17

4.1. Дидактическое обеспечение 17

4.2. Техническое обеспечение 17

4.3. Кадровое обеспечение 17

4.4. Информационное обеспечение 18

5. Мониторинг образовательных результатов 19

6. Список информационных источников 20

Приложения:

Приложение 1 «Листок Здоровья» 21

Приложение 2 «Мониторинг посещаемости за год» 22

Приложение 3 «Анкета для родителей (для выявления состояния здоровья ребенка)» 23

Приложение 4 «Анкета для родителей (для выявления состояния здоровья ребенка)» 24

Приложение 5 «Анкета для родителей (для выявления уровня здорового образа жизни в семье)» 25

Приложение 6 «Табель посещаемости» 27

1. **Пояснительная записка**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающее ценностное отношение к здоровью.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать ценностное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Актуальность программы заключается в развитии в ребенке умений заботиться о своем здоровье, которые должны решать дошкольные образовательные учреждения, а также родители в семейном воспитании детей.

Одна из главных задач ДОУ – охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

**Цель** данной программы – формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

**Задачи** программы:

1. Дать представление о строении своего организма, о функциях и значимости для жизни его частей и органов;

2. Формировать умение заботиться о своем здоровье;

3. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;

4. Развивать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть, трудиться, заниматься сообща;

5. Развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;

6. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, следить за чистотой ногтей;

7. Учить детей соблюдать технику безопасности;

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту;

9. Формировать учение договариваться, помогать друг другу; стремление радовать старших хорошими поступками.

**Формы и режим занятий**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ЗДОРОВЯЧОК», составлена на основе пособия для педагогов дошкольных учреждений под редакцией Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.- 96 с..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с

* Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным Законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

# Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

# Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.

* Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28);
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);
* Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
* Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47-нп;
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
* Уставом МДОУ детский сад «Теремок»

Программа дополнительного образования «ЗДОРОВЯЧОК»направлена на всестороннее, гармоничное физическое развитие для детей от 5 до 6 лет дошкольного возраста, объем программы 36 часов, срок реализации 1 год, режим занятий 1 раз в неделю по 1 занятию (30 минут).

Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, памятки, беседы.

Типовая структура занятий включает в себя 3 части:

**1. Подготовительная часть.** Главная задача этой части – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

**2. Основная часть.** Задача этой части – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины по программе «Растем здоровыми». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Обязательно используются упражнения с фитболом, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с использованием батута и другим инвентарем.

**3. Заключительная часть.**

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

**Планируемые результаты**

- Приобщение дошкольников к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации к ЗОЖ;

- Углубление знаний о поведении, способствующем формированию ЗОЖ;

- Использование приобретенных знаний, умений, навыков и физических качеств в повседневной жизни;

- Положительная динамика состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости;

- Повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной активности;

- Повышение уровня самостоятельности и активности детей дошкольного возраста;

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети должны знать** | **Дети должны уметь** |
| Понятия: здоровье, здоровый образ жизни;  Строение и функции основных систем, органов тела человека. | Оценивать состояние своего здоровья и членов своей семьи;  Определять причины, влияющие на состояние здоровья. |

- Повышение приоритета здорового образа жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Диагностика, анкетирование, досуговая деятельность, консультации, семинары, открытые занятия.

1. **Содержание программы**

**Раздел 1. Внешнее строение тела человека**

1.1 «Я человек»

Цель: Формировать представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.

Теория: рассказать детям о человеке как о живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни

Практика: показать детям, что мы умеем ходить, бегать и обсуживать себя и т.д..

1.2 «Тело человека»

Цель: Формировать представления детей о внешних особенностях строения тела человека.

Теория: рассказать детям о вешних особенностях строения тела человека.

Практика: показать детям, что мы можем двигать всеми частями тела.

1.3 «Кости и их охрана от повреждений»

Цель: Формировать умение определять расположение костей в организме; добиваться усвоения и правильного произношения терминов «кости» (кость), «скелет», «локти» (локоть), «колено» (колени); познакомить с назначением костей и скелета в жизни человека, с правилами охраны костей от повреждений.

Теория: рассказать детям где располагаются кости в организме.

Практика: рассматривание иллюстраций с изображением скелета, учить находить кости у себя.

1.4 «Мышцы и их укрепление»

Цель: Формировать умение определять расположение мышц в организме; добиться усвоения и правильного произношения термина «мышцы»; познакомить с назначением мышц и правилами их охраны от повреждений.

Теория: рассказать детям как определять мышцы в организме.

Практика: показать иллюстрации «строение тела человека», научить находить мышцы на себе.

1.5 «Дыши носом»

Цель: Сформировать элементарное представление об органах дыхания

Теория: Рассказать детям для чего нужен нам нос

Практика: дыхательная гимнастика

1.6 «Здоровые ножки»

Цель: Профилактика плоскостопия, приобщение к здоровому образу жизни.

Теория: рассказать детям что такое плоскостопие, и как с ним бороться.

Практика: выполнение упражнений для профилактики плоскостопия.

1.7 «Травма: как ее избежать»

Цель: Познакомить детей с понятиями «травма», правилами оказания первой помощи.

Теория: рассказать детям что такое травма, как обезопасить себя.

Практика: оказание первой медицинской помощи при травмах

**Раздел 2. Знакомимся со своим организмом (внутренние органы и кровеносная система)**

2.1 «Знакомимся со своим организмом»

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционирования.

Теория:рассказать детям об органах человеческого тела, для чего они нужны.

Практика: рассматривание иллюстраций, плакатов.

2.2 «Кровь и кровеносная система»

Цель: Формировать умение определять расположение на теле кровеносных сосудов; добиться усвоения и правильного произношения терминов «кровь», «кровеносные сосуды», «кровотечение»; познакомить с правилами оказания первой помощи при небольших кровотечениях.

Теория: рассказать детям о кровеносной системе.

Практика: оказание первой медицинской помощи при кровотечениях

2.3 «Сердце и тренировка»

Цель: Формировать умение определять расположение сердца в организме человека; добиться усвоения и правильного произношения терминов «сердце», «пульс»; познакомить со значением сердца в жизни человека, с правилами охраны и укрепления сердца.

Теория: рассказать детям о расположении сердца в организме человека.

Практика: измерения пульса до нагрузки и после нагрузки.

2.4 «Органы дыхания и их охрана»

Цель:Ознакомить с некоторыми органами, входящими в состав системы дыхания; формировать умение определять расположение трахеи, легких; добиваться усвоения и правильного произношения терминов «трахея», «бронхи», «легкие», «вдох», «выдох»; познакомить со значением органов дыхания в жизни человека, с правилами охраны их здоровья.

Теория: рассказать детям об органах входящих в состав системы дыхания.

Практика: дыхательная гимнастика

2.5 «Как организм человека перерабатывает пищу»

Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом.

Теория: рассказать детям о пищеварительном тракте.

Практика: рассматривание иллюстраций пищеварительного тракта

**Раздел 3. Здоровый образ жизни**

3.1 «Здоровый образ жизни»

Цель: формировать у детей представления о здоровом образе жизни

Теория: рассказать детям о здоровом образе жизни.

Практика: укрепляем здоровье посредством физических упражнений.

3.2 «Мой режим дня»

Цель: Познакомить детей с основными составляющими режима дня, показав отличие режима дня ребенка и взрослого человека.

Теория: рассказать детям о режиме дня, для чего он нужен.

Практика: подвижные игры.

3.3 «Формирование навыка здорового образа жизни дошкольника средствами физической культуры»

Цель: формирование навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия

Теория: рассказать детям о влиянии здорового образа жизни на организм человека.

Практика: упражнения для профилактики плоскостопия, корригирующая гимнастика.

3.4 «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: познакомить воспитанников с правилами здорового образа жизни

Теория: рассказать детям о правилах здорового образа жизни

Практика: игровые эстафеты

3.5 «Береги свое здоровье»

Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Теория: рассказать детям о привычках здорового образа жизни.

Практика: игровые эстафеты.

3.6 «Полезные продукты»

Цель: формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Теория: рассказать детям, какие продукты полезны для организма человека.

Практика: игровые эстафеты

3.7 «Здоровье - главная ценность человеческой жизни

Цель: Продолжать прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Теория:рассказать детям о потребности в здоровом образе жизни.

Практика: вызвать эмоциональный настрой от занятий физкультурой

3.8 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

Цель: Формирование у воспитанников интереса к соблюдению режима дня, привлечение к занятиям физической культурой и спортом.

Теория: вызвать у детей интерес к выполнению зарядки по утрам

Практика: веселая зарядке под музыку.

3.9 «Полезные и вредные привычки»

Цель: Формирование знаний учащихся о вредных и полезных привычках.

Теория: рассказать детям о вредных и полезных привычках

Практика: игровые эстафеты

3.10 «В гостях у доктора Айболита»

Цель: Развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве; формировать умение играть в игры соревновательного характера; воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни.

Теория: рассказать детям, кто такой Айболит, его обязанности

Практика: веселые старты и эстафеты

3.11 «Зимние игры и забавы»

Цель: расширять представления детей о зимних забавах и развлечениях.

Теория: рассказать детям, какие бывают зимние забавы и развлечения

Практика: зимние забавы и развлечение

**Раздел 4. Личная гигиена.**

4.1 «Личная гигиена»

Цель: познакомить детей с основными правилами личной гигиены

Теория: рассказать детям о правилах личной гигиены

Практика: игровые эстафеты.

4.2 «Правила личной гигиены»

Цель: Научить детей некоторым правилам личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, за интимными места...)

Теория: рассказать детям о некоторых правилах личной гигиены

Практика: игровые эстафеты

4.3 «Чистота – залог здоровья»

Цель: формирование культурно – гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Теория: рассказать детям о культурно – гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Практика: игровые эстафеты

4.4 «Наши верные друзья»

Цель: формировать в сознании детей желание заботиться о своем организме

Теория: рассказать детям о том что у нас есть помощники (мыло, шампунь, мочалка и т.д..)

Практика: игровые эстафеты

4.5 «Загадки о личной гигиене»

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Теория: Загадывание загадок о личной гигиене.

Практика: игровые эстафеты

4.6 «Вода и ее свойства»

Цель: познакомить со свойствами воды.

Теория: рассказать детям о свойствах воды и зачем она нам нужна.

Практика: игровые эстафеты с водой.

4.7 «В стране болючек»

Цель: научить детей заботиться о своем здоровье.

Теория: рассказать про больных, которые не хотят лечиться

Практика: просмотр мультфильмов про больных (Лунтик, Маша и медведь, доктор Айболит)

**Раздел 5. Витамины/ лекарства/микробы**

5.1 «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель: научить заботиться о своем здоровье.

Теория: рассказать детям что такое витамины, и для чего они нужны.

Практика: игровые эстафеты

5.2 «Микробы и методы с ними»

Цель: Сформировать у детей элементарные представления о бактериях, о болезнетворных микробах, о пользе и вреде микробов.

Теория: рассказать детям о микробах и о их вреде.

Практика: экспериментирование с блестками.

5.3 «Роль лекарств и витаминов»

Цель: уточнить и укрепить знания детей о лекарствах и витаминах.

Теория: рассказать детям о лекарствах и витаминах.

Практика: эстафеты

5.4 «Таблетки растут на грядке»

Цель: дать знания об овощах, фруктах, познакомить с понятием витамины.

Теория: рассказать детям о фруктах и овощах, что они тоже богаты витаминами.

Практика: игровые эстафеты.

**Раздел 6. Пришла весна детям не до сна**

6.1 «Пришла весна детям не до сна»

Цель: учить элементам спортивных игр, играем с элементами соревнований.

Теория: рассказать технику безопасности игр с мячом

Практика: спортивные игры с мячом

6.2. «Лето красное – для здоровья время прекрасное»

Цель: Повысить у детей интерес к спорту и здоровому образу жизни через музыкально-игровую деятельность.

Теория: рассказать детям о лете, что можно загорать, купаться, играть и т.д.

Практика: спортивно- музыкальное развлечение

* 1. **Учебно – тематический план.**

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание рабочей программы*** | ***Объем учебной нагрузки по рабочей программе***  ***(количество игр-занятий)*** | |
|  | теория | практика |
| Всего занятий в неделю | 0,5 | 0,5 |
| Всего занятий в месяц | 2 | 2 |
| Всего занятий в год | 18 | 18 |

Количество учебных недель в году – 36

Количество учебных занятий – 36

При организации игровой деятельности детей дошкольного возраста можно использовать фронтальную, индивидуальную и подгрупповую формы.

Педагог вправе менять последовательность изучения тем, опираясь на результаты образовательного мониторинга.

Продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями по регламенту, и не превышает 30 минут.

1. **2 Учебно-тематическое планирование занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование учебных блоков и тем | Общее кол-во часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| **Раздел 1. Внешнее строение тела человека** | | | | |
| 1. | «Я человек» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | «Тело человека» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | «Кости и их охрана от повреждений» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4. | «Мышцы и их укрепление» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | «Здоровые ножки» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6. | «Дыши носом» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7. | «Травма: как ее избежать» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 7 | 3,5 | 3,5 |
| **Раздел 2. Знакомимся со своим организмом** | | | | |
| 8. | «Знакомимся со своим организмом» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | «Кровь и кровеносные системы» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10. | «Сердце и тренировка» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11. | «Органы дыхания и их охрана» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12. | «Как организм человека перерабатывает пищу» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 5 | 2,5 | 2,5 |
| **Раздел 3. Здоровый образ жизни** | | | | |
| 13. | «Здоровый образ жизни» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14. | «Мой режим дня» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | «Формирование навыка здорового образа жизни дошкольников средствами физической культуры» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16. | «В здоровом теле – здоровый дух» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17. | «Береги свое здоровье» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | «Полезные продукты» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19. | «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20. | «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21. | «Полезные и вредные привычки» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22. | «В гостях у доктора Айболита» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23. | «Зимние игры и забавы» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 11 | 5,5 | 5,5 |
| **Раздел 4. Личная гигиена** | | | | |
| 24. | «Личная гигиена» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25. | «Правила личной гигиены» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26. | «Чистота – залог здоровья» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27. | «Наши верные друзья» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28. | «Загадки о личной гигиене» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29. | «Вода и ее свойства» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30. | «В стране болючек» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 7 | 3,5 | 3,5 |
| **Раздел 5. Витамины/лекарства/микробы** | | | | |
| 31. | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32. | «Микробы и методы борьбы с ними» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33. | «Роль лекарств и витаминов» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34. | «Таблетки растут на грядке» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 4 | 2 | 2 |
| **Раздел 6. Пришла весна – детям не до сна** | | | | |
| 35. | «Пришла весна – детям не до сна» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36. | «Лето красное – для здоровья время прекрасное» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | | 2 | 1 | 1 |
| **Итого:** | | **36** | **18** | **18** |

**3. Календарно – тематическийграфик.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема | Цель |
| сентябрь | 5.09.2024 | «Я человек» | Формировать представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни. |
| 12.09.2024 | «Тело человека» | Формировать представления детей о внешних особенностях строения тела человека |
| 19.09.2024 | «Кости и их охрана от повреждений» | Формировать умение определять расположение костей в организме; добиваться усвоения и правильного произношения терминов «кости» (кость), «скелет», «локти» (локоть), «колено» (колени); познакомить с назначением костей и скелета в жизни человека, с правилами охраны костей от повреждений. |
| 26.09.2024 | «Мышцы и их укрепление» | Формировать умение определять расположение мышц в организме; добиться усвоения и правильного произношения термина «мышцы»; познакомить с назначением мышц и правилами их охраны от повреждений. |
| октябрь | 3.10.2024 | «Здоровые ножки» | Профилактика плоскостопия, приобщение к здоровому образу жизни |
| 10.10.2024 | «Дыши носом» | Сформировать элементарное представление об органах дыхания |
| 17.10.2024 | «Травма: как ее избежать» | Познакомить детей с понятиями «травма», правилами оказания первой помощи. |
| 24.10.2024 | «Знакомимся со своим организмом» | Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционирования. |
| 31.10.2024 | «Кровь и кровеносная система» | Формировать умение определять расположение на теле кровеносных сосудов; добиться усвоения и правильного произношения терминов «кровь», «кровеносные сосуды», «кровотечение»; познакомить с правилами оказания первой помощи при небольших кровотечениях. |
| ноябрь | 7.11.2024 | «Сердце и тренировка» | Формировать умение определять расположение сердца в организме человека; добиться усвоения и правильного произношения терминов «сердце», «пульс»; познакомить со значением сердца в жизни человека, с правилами охраны и укрепления сердца. |
| 14.11.2024 | **«**Органы дыхания и их охрана» | Ознакомить с некоторыми органами, входящими в состав системы дыхания; формировать умение определять расположение трахеи, легких; добиваться усвоения и правильного произношения терминов «трахея», «бронхи», «легкие», «вдох», «выдох»; познакомить со значением органов дыхания в жизни человека, с правилами охраны их здоровья. |
| 21.11.2024 | «Как организм человека перерабатывает пищу» | Познакомить детей с пищеварительным трактом |
| 28.11.2024 | «Здоровый образ жизни» | Формировать у детей представления о здоровом образе жизни |
| 5.12.2024 | «Мой режим дня» | Познакомить детей с основными составляющими режима, показав отличие режима дня ребенка и взрослого человека |
| декабрь |
| 12.12.2024 | «Формирование навыка здорового образа жизни дошкольников средствами физической культуры» | Формирование навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия. |
| 19.12.2024 | «В здоровом теле – здоровый дух» | Познакомить воспитанников с правилами здорового образа жизни |
| 26.12.2024 | «Береги свое здоровье» | Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения. |
| январь | 9.01.2025 | «Полезные продукты» | Формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания. |
| 16.01.2025 | «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» | Продолжать прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом. |
| 23.01.2025 | «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» | Формирование у воспитанников интереса к соблюдению режима дня, привлечение к занятиям физической культурой и спортом. |
| 30. 01. 2025 | «Полезные и вредные привычки» | Формирование знаний учащихся о вредных ьи полезных привычках |
| февраль | 06. 02. 2025 | «В гостях у доктора Айболита» | Развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве; формировать умение играть в игры соревновательного характера; воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни. |
| 13. 02. 2025 | «Зимние забавы и игры» | Расширять представление детей о зимних забавах и развлечениях |
| 20. 02. 2025 | «Личная гигиена» | Познакомить детей с основными правилами личной гигиены |
| 27. 02. 2025 | «Правила личной гигиены» | Научить детей некоторым правилам личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, за интимными места... |
| март | 6.03.2025 | «Чистота – залог здоровья» | Формирование культурно- гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста. |
| 13.03.2025 | «Наши верные друзья» | Формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье. |
| 20.03.2025 | «Загадки о личной гигиене» | Приобщать детей к здоровому образу жизни. |
| 27.03.2025 | «Вода и ее свойства» | Познакомить со свойствами воды (вкус, цвет, запах, текучесть). |
| апрель | 3.04.2025 | «В стране болючек» | Научить детей заботиться о своем здоровье. |
| 10.04.2025 | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» | Научить детей заботиться о своем здоровье. |
| 17.04.2025 | «Микробы и методы борьбы с ними» | Сформировать у детей элементарные представления о бактериях, о болезнетворных микробах, о пользе и вреде микробов. |
| 24.04.2025 | «Роль лекарств и витаминов» | Уточнить и укрепить знания детей о лекарствах и витаминах |
| май | 8.05.2025 | «Таблетки растут на грядке» | Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины. |
| 15.05.2025 | «Пришла весна детям не до сна» | Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. |
| 22.05.2025 | «Лето красное – для здоровья время прекрасное» | Повысить у детей интерес к спорту и здоровому образу жизни через музыкально-игровую деятельность. |

**4. Обеспечение**

**4.1. Дидактическое обеспечение**

Наглядные пособия; говорящий плакат «Моё тело, азбука здоровья»; картотеки подвижных игр; картотека игр по формированию здорового образа жизни; картотеки гимнастик (пальчиковая, дыхательная, и др.)

**4.2. Техническое обеспечение**

Кружковая работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на базе МДОУ детский сад «Теремок» в физкультурном зале. Физкультурный зал (72,0 кв. м.) оборудован необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. Имеются:

Гимнастическая стенка – 10 шт.

Батут детский – 2 шт.

Гимнастическая скамья – 7 шт.

Детский велотренажер механич. – 1 шт.

Детский тренажер «Гребля» - 1 шт.

Детский Мини Степпер – 1 шт.

Детский тренажер «Бегущий по волнам» - 1 шт.

Детская беговая дорожка – 1 шт.

Детский Мини Твистер – 1 шт.

Детская полоса препятствий №1 (12 элементов) – мягкие модули.

Массажный коврик со следочками – 1 шт.

Доска ребристая – 4 шт.

Мат гимнастический большой – 2 шт.

Мат гимнастический малый – 5 шт.

Стойка для прыжков – 1 комплект

Мостик-качалка – 1 шт.

Игровой комплекс «Башня для лазания» - 2 шт.

**4.3. Кадровое обеспечение**

Охрана жизни и здоровья детей является одним из важнейших направлений работы дошкольного учреждения. В систему оздоровления как непременное условие входит внимательное отношение к здоровью детей, всех сотрудников. Для наиболее эффективной организации здоровьесберегающих мероприятий в должностную инструкцию и воспитателей, и специалистов детского сада внесены должностные обязанности оздоровительной направленности.

*Извлечения из должностной инструкции:*

Воспитатель, инструктор по физической культуре:

- Осуществляет образовательную и оздоровительную работу с учетом возрастных особенностей детей.

- Обеспечивает, совместно с медицинскими работниками, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, выполняет требования медицинских работников, работает в тесном контакте со старшей медсестрой.

- Способствует созданию благоприятной атмосферы и укреплению физического, психического, интеллектуального здоровья каждого воспитанника.

- Вводит в занятия мероприятия терапевтической направленности (релаксацию, физкультминутки, физкультпаузы, элементы ароматерапии, музыкальную терапию, игротерапии, различные виды гимнастик).

- Отслеживает особенности развития каждого ребенка, состояние его здоровья, эмоциональное самочувствие в течение всего процесса жизнедеятельности (в регламентированной и нерегламентированной деятельности).

**4.4. Информационное обеспечение**

- создание банка данных по реализации программы;

- мониторинговые мероприятия;

- организация мероприятий по информированию общественности о ходе реализации программы;

- возможность использования сети Интернет;

- подбор ИКТ материалов для программы;

- публикация материалов программы на сайте ДОУ.

**5. Мониторинг**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** |
| ***Начальный или входной контроль*** | |
| В начале учебного года | - определить уровень развития обучающихся;  - определить антрометрические данные детей;  - определить медицинские показания детей;  - анкетирование для родителей (для выявления состояния здоровья ребенка). |
| ***Текущий контроль*** | |
| В течение всего учебного года | - определить степень усвоения обучающимися учебного материала; определить их готовность к усвоению нового материала;  - выявить уровень их ответственности и заинтересованности в обучении; выявить обучающихся, отстающих и опережающих обучение;  - анкетирование для родителей (для выявления уровня здорового образа жизни в семье). |
| ***Итоговый контроль*** | |
| В конце учебного года | - определить изменения в показателях уровня развития личности обучающегося;  - определить изменения в показателях антрометрических данных;  - анкетирование для родителей (для выявления состояния здоровья ребенка);  - определить результаты обучения; ориентировать обучающихся на дальнейшее (в том числе, самостоятельное) обучение; получить сведения для совершенствования программы и методов обучения |

**Формы отслеживания и фиксации**образовательных результатов: диплом и грамоты, готовая работа, журнал посещаемости, материал анкетирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья в прессе и др.

**6. Список информационных источников**

1. М. А. Васильева, Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014.

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

4. Рецензенты: Баранова М. Л. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики «РГПИ» ЮФУ; Копытина М. Г. – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой дошкольного и начального образования РО ИПК и ПРО. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Авт.-сост. А. К. Сундукова, Г. Н. Калайтанова, Е. В. Майгурова. – М.: АРКТИ, 2010-104 с. (Растем здоровыми).

5. Рыбкина О. Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / под ред. Н. В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с. (Растем здоровыми).

6. Новикова И. М. формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. -96 с.

7. Волошина Л. Н., Курилова Т. В., Исаенко Ю. М. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе ДОУ. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: АРКТИ, 2012. - 68 с.

8. Агапова И. А., Давыдова М. А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. – М.: АРКТИ, 2010. – 128 с. (Растем здоровыми).

9. Клепинина З. А., Клапинина Е. В. Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье: Материалы для занятий с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2010. – 56 с. (Растем здоровыми).

10. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 160 с.

**Приложение 1**

**Листок здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя | Дата рождения | Группа здоровья | рост | вес | рост | вес |
| Начало года | | Конец года | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Количество детей | Плановое количество детей | Фактическое количество | Отсутствующие, количество | Причины отсутствия | | | | | Пропущено 1 ребенком по болезни | Среднее количество  Посещений (дети) |
| Болезнь | Домашний режим | Отпуск | Прибыл, выбыл | Прочие |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**«Мониторинг посещаемости за год»**

Приложение 3

**Анкета для родителей**

**(для выявления состояния здоровья ребенка)**

1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки)?

2. Бывает ли слезливость?

3. Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в детском саду, дома?

4. Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, трудное вставание)?

5. Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен?

6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела?

7. Бывают ли обмороки?

8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои?

9. Отмечалось ли когда-либо повышение давления?

10. Бывает ли часто насморк? Кашель? Потеря голоса?

11. Бывают ли боли в животе?

12. Бывают ли боли в животе после приема пищи?

13.Бывают ли бои в животе до еды?

14. Бывает ли тошнота, отрыжка, изжога?

15. Бывает ли реакция на прививки? (сыпь, отеки, температура).

**Приложение 4**

**Анкета для родителей**

**(для выявления состояния здоровья ребенка)**

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

А. недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;

Б. недостаточное физическое воспитание в семье;

В. Наследственность, предрасположенность.

2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка? (да, нет, частично)

3. На что, на Ваш взгляд, должна семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

А. соблюдение режима;

Б. рациональное, калорийное питание;

В. полноценный сон;

Г. достаточное пребывание на свежем воздухе;

Д. здоровая гигиеническая среда;

Е. благоприятная психологическая атмосфера;

Ж. наличие спортивных и детских площадок;

З. физкультурные занятия;

И. закаливающие мероприятия;

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

А. облегченная форма одежды на прогулке;

Б. облегченная одежда в группе;

В. обливание ног водой контрастной температуры;

Г. хождение босиком;

Д. систематическое проветривание помещений группы;

Е. прогулка в любую погоду;

Ж. полоскание горла водой комнатной температуры;

З. умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

5. Знаете ли Вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

6. Нужна ли Вам помощь детского сада? (да, нет, частично)

Приложение 5

**Анкета для родителей**

**(для выявления уровня здорового образа жизни в семье)**

1. Каково состояние Вашего здоровья?

А. очень хорошее; В. нормальное;

Б. хорошее; Г. плохое.

2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

А. хорошее;

Б. нормальное;

В. плохое.

3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?

А. в этом месяце; Г. более года назад;

Б. в этом полугодии; Д. не помню.

В. в этом году;

4. Когда в последний раз проверяли здоровья ребенка?

А. в этом месяце;

Б. в этом полугодии;

В. в этом году.

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

А. постоянно; В. очень редко;

Б. часто; Г. не занимаюсь.

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

А. постоянно; В. очень редко;

Б. часто; Г. не занимается.

7. Вы употребляете спиртные напитки?

А. не употребляю;

Б. очень редко;

В. часто употребляю.

8. Вы курите?

А. нет; В. часто;

Б. очень редко; Г. бросил.

9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

А. да; В. нет;

Б. отчасти; Г. затрудняюсь ответить.

10. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне д/сада рациональным?

А. да; В. нет;

Б. отчасти; Г. затрудняюсь ответить.

11. Как вы проводите свой отпуск?

А. на море; Г. в деревне;

Б. дома; Д. когда как.

В. в санатории;

12. Как Ваши дети проводят досуг?

А. у бабушки; В. смотрят телевизор;

Б. гуляют во дворе; Г. с друзьями.

13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

А. да;

Б. нет;

В. затрудняюсь ответить.

14. Откуда вы получаете знания о здоровом образе жизни?

А. из специальных книг; В. из бесед с ;

Б. из средств информации; Г. в д/саду.

15. Вы ведете здоровый образ жизни?

А. да; В. нет;

Б. отчасти; Г. затрудняюсь ответить.

16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

А. да;

Б. затрудняюсь ответить.

17. Если прививаете, то каким образом?

А. с помощью бесед;

Б. личным примером.

В. совместно.

18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

Группа:  **Старшая**  Год **20 - 20** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. ребенка | сентябрь | | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Группа:  **Старшая**  Год **20 - 20** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф. И. ребенка | март | | | | | апрель | | | | | май | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |