

1. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО, РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 0 ДО 7(8) ЛЕТ) «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

М.В. Корепанова, Е.В. Харламова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целевая направленность программы

Содержание работы по социально-коммуникативному развитию ребёнка должно быть направлено на достижение целей его позитивной социализации, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности.

В первые семь лет ребёнок проживает три основных периода своего развития, каждый из которых характеризуется определённым шагом навстречу общечеловеческим ценностям и новым возможностям познавать, преобразовывать и эмоционально осваивать мир.

Ребёнок не стоит перед окружающим миром один на один. Его отношения к миру всегда опосредованы отношением человека к другим людям, его деятельность всегда включена в общение. Ребёнок развивается, воспринимая от взрослых информацию о себе, о мире не пассивно, а главным образом в процессе деятельности, общения.

Поведение ребёнка так или иначе соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть. Положительное восприятие малышом собственного «я» непосредственным образом влияет на успешность деятельности, способность приобретать друзей, умение видеть их положительные качества в ситуациях взаимодействия.

В процессе взаимодействия с внешним миром ребёнок, выступая активно действующим лицом, познаёт его, а вместе с тем познаёт и себя. Через самопознание ребёнок приходит к определённому знанию о самом себе и окружающем его мире.

Особенности содержания программы

Максимальный эффект в реализации больших возможностей маленького человека достигается лишь в том случае, если совместная образовательная деятельность взрослого и ребёнка проводится в форме игр, чтения и сочинения сказок, изготовления кукол и разыгрывания с их помощью сказочных сюжетов, рисования, постановки сказок на песке.

Сочетание игры и поэтического слова даёт непревзойдённый результат в развитии ребёнка младенческого и раннего возраста. С давних пор неотъемлемой частью в воспитании детей было использование малых жанров поэтического творчества – таких, как пестушки, потешки, прибаутки и др. Эти жанры дают прекрасный материал и для ознакомления с окружающим, и для социального развития маленького ребёнка; в игровой, занимательной форме малыш получает представление о мире, учится взаимодействовать с ним.

Учитывая эти особенности, программу социально-коммуникативного развития ребёнка в период от младенчества до перехода в школу мы представили с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Для младенцев и детей раннего возраста (от 2 месяцев до двух лет) основной формой социально-коммуникативного развития являются непосредственное общение малыша со взрослым, игра как самый эффективный способ воспитания и развития маленького ребёнка, а также использование фольклора (пестушки, потешки, прибаутки и др.), являющегося особо ценным для активизации социальных и познавательных потребностей ребёнка в эти периоды. Работа организуется педагогом в течение всего времени пребывания малыша в образовательной организации.

Для детей в возрасте от 1,5 до 2 лет эти формы дополняются игровыми занятиями, в которых решаются задачи непосредственно организованной образовательной деятельности.

Для детей от 2 до 8 лет программа представлена по разделам: «Я среди других», «Что я могу», «Я и другие». Базисной для всех этапов является идея «К познанию мира через познание себя».

Основой построения программы является её ориентация на природную любознательность дошкольника, в том числе на интерес ребёнка к себе, восприятие себя сверстниками и взрослыми, поиск своего места в системе социальных отношений, овладение способами коммуникативного взаимодействия с окружающим миром. Работа с детьми проводится в форме ситуаций, включённых в повседневную жизнь, и специально организованных занятий.

Опираясь на традиции детского фольклора, основные правила его построения и механизмы воздействия на развитие ребёнка, мы составили цикл сказочных сюжетов (сказки-путешествия, дидактические сказки, сказки-потешки, сказки с открытым концом и т.д.). Цель – создание условий для накопления и формирования детьми опыта самопознания и самореализации в системе социальных отношений.

В первом разделе программы – «Я среди других» – решается задача познания ребёнком себя через отношения с другими. Ребёнку важно понять, как относятся к нему другие люди, считают ли его «хорошим»; похож ли он на тех, кто его окружает, в чём проявляется это сходство и хорошо ли быть похожим на них.

Эти различия он видит в первую очередь во внешнем облике, в половой принадлежности. Для работы в этом направлении мы использовали традиции детского фольклора (для детей 2–3 лет): рассказывание сказок-потешек, составленных в простом и понятном для современного ребёнка стиле. Их проигрывание помогает малышам связать ощущения своего тела, его словесный и зрительный образ в целостную систему «Я»; игры и упражнения, акцентирующие внимание ребёнка на частях его тела (с использованием отпечатков ступней и ладоней, ростомера, пальчикового театра); игры в уголке переодеваний; рисование.

Для формирования у детей представлений о собственных качествах и качествах других мы использовали рассказывание сказок и их проигрывание в постановках настольного театра и театра перчаточных кукол, импровизированные игры, игры-ситуации, непосредственно организованную образовательную деятельность в форме занятий.

Во втором разделе – «Что я могу?» – решается задача эмоционально-чувственного развития ребёнка, что вносит неопределимый вклад в освоение ребёнком окружающего мира. Здесь представлены игры, занятия и упражнения, которые помогут ребёнку познать весь спектр ощущений от встреч с персонажами сказок и игр; выразить свои эмоции вместе с героями художественных произведений, а также с помощью листа бумаги и разноцветных красок. Этюды-перевоплощения в

персонажей сказочной страны помогают тренировать вкусовые, зрительные, слуховые, обонятельные и тактильные ощущения ребёнка.

Для старших дошкольников представлены игры, занятия и тренинговые упражнения, которые помогут ребёнку познать внутренний мир чувств и состояний, научиться анализировать их и управлять ими.

В третьем разделе – «Я и другие» – решается задача поддержки стремления ребёнка к эмоционально-позитивным отношениям со сверстниками: со-радования, со-страдания, со-участия как важным направлениям социализации.

Параллельно с решением основных задач решаются задачи комплексного развития детей:

- 1) снятие эмоционального напряжения, импульсивности, тревоги, агрессии;
- 2) развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- 3) развитие внимания, восприятия, речи, воображения, крупной и мелкой моторики;
- 4) развитие игровых навыков и субъектного поведения;
- 5) освоение навыков безопасного поведения.

Программа обеспечена следующими пособиями:

1. *Корепанова М.В., Харлампова Е.В.* Это – Я. Пособие по социально-коммуникативному развитию для детей 6–7 лет. – М. : Баласс. – 64 с.

2. *Корепанова М.В., Харлампова Е.В.* Диагностика развития дошкольников в Образовательной системе «Школа 2100». – М. : Баласс. – 208 с.

3. *Корепанова М.В., Харлампова Е.В.* Тестовые задания для диагностики дошкольников (карточки). – М. : Баласс. – 48 с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

К началу дошкольного возраста (к 3 годам) ребёнок

– проявляет активный интерес к словам и действиям взрослых, окружающим предметам и явлениям, миру взрослых, выступающих в качестве образца поведения; испытывает эмоциональное удовольствие, если смог что-то выполнить сам; в деятельности реализует цели, поставленные взрослым, стремится к положительной оценке результата;

– охотно обслуживает себя сам, бережно обращается с вещами и игрушками, знает их место;

– владеет активной и пассивной речью, строит диалог с партнёром, планирует дальнейшие действия;

– инициативен по отношению ко взрослому – стремится привлечь его внимание к своим действиям, обращается за помощью и оценкой своих действий; настойчиво требует от него соучастия в своих делах;

– чувствителен к отношению взрослого к нему, к его оценке, умеет перестраивать своё поведение в зависимости от поведения взрослого, тонко различает похвалу и порицание;

– охотно подражает взрослому, выполняет его просьбы и инструкции;

– доверчиво и открыто относится к посторонним взрослым;

– проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, делится игрушками; вступает в общение по поводу игрушек, игровых действий;

– охотно участвует в организованной воспитателем общей деятельности с другими детьми; овладевает ролевым поведением, предполагающим сознательное наделение себя и партнёра той или иной ролью.

К завершению дошкольного образования (к 7 (8) годам) ребёнок

– способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности); в случаях затруднений обращается за помощью ко взрослому;

– выражает индивидуальное предпочтение тому или иному виду игровой деятельности; предпочитает совместную, коллективную игру индивидуальной;

– откликается на эмоции близких людей и друзей; сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов; проявляет интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений;

– умеет слушать взрослого и выполнять его инструкции, работать по правилу и по образцу; умеет договариваться, согласовывать действия совместно со сверстником, контролировать свои действия и действия партнёра, исправлять свои и его ошибки;

– имеет близкого друга (друзей), с которым с удовольствием общается, участвует в общих делах, обсуждает события, делится своими мыслями, переживаниями, мечтами; владеет конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен выбрать верную линию поведения по отношению к людям разного возраста, проявлять уважение к старшим;

– владеет морально-нравственными навыками: самостоятельно находит выход из конфликтной ситуации, проявляет отзывчивость, терпимость, дружелюбие, взаимопомощь и др.;

– в сюжетно-ролевой игре разыгрывает события из личной жизни, дополняя и приукрашивая действительность желаемым; выполняет роль, соответствующую его гендерной принадлежности;

– способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности), в случаях затруднений обращается за помощью к взрослому; владеет конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве), способен выбрать верную линию поведения по отношению к людям разного возраста, проявлять уважение к старшим; умеет соотнести свои поступки с нормами и правилами поведения;

– поведение устойчивое, положительно направленное; развивается способность к соподчинению мотивов поступков, к произвольной регуляции своих действий; умеет соотнести свои поступки с нормами и правилами поведения; формируются задатки произвольного поведения; в поведении и взаимоотношениях учитывает свой прошлый опыт, нравственные представления и оценки, мнение окружающих; наблюдаются волевые проявления: может сдержаться, проявить терпение, настойчивость;

– терпим к людям независимо от их социального происхождения, национальной и расовой принадлежности, языка, пола, возраста, личного и поведенческого своеобразия;

– регулирует своё поведение в соответствии с местом нахождения и ситуацией; соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.); овладел основными культурно-гигиеническими навыками, соблюдает правила пользования бытовыми предметами; постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;

– идентифицирует себя с тем или иным полом, умеет описывать свою внешность, некоторые черты характера, рассказывать о своих увлечениях, переживаниях, любимых друзьях; проявляет потребность к беседам на личностные темы; желание делиться своими чувствами, впечатлениями;

– знает своё имя, отчество, фамилию, домашний адрес; имя, отчество, профессии родителей, ближайших родственников; семейные традиции; гордится своей семьёй, а также проявляет интерес к будущей позиции школьника;

– имеет представление о малой и большой Родине, её природе, достижениях людей;

– владеет знаниями о своём городе (селе), достопримечательностях, музеях, театрах, памятниках культуры и народным героям; имеет первоначальные представления о государстве (президент, армия и т.д.), его символах (герб, флаг, гимн), государственных праздниках; многонациональном составе народов России; народной и национальной культуре, предметах быта, игрушках и играх;

– самостоятельно придумывает и вносит новые правила в игру; может преобразовывать способы решения игровых задач (проблем).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младенческий возраст

2 месяца – 1 год

Основные направления работы:

2–3 – 5–6 месяцев:

– содействовать развитию эмоционально-положительных реакций в ответ на действия взрослого;

– содействовать возникновению гуления и лепета ребёнка в процессе общения с ним.

5–6 – 9–10 месяцев:

– побуждать ребёнка к совместным действиям в процессе ситуативно-делового общения;

– содействовать развитию понимания названия предметов, действий, близких людей (мама, папа), активному использованию лепета.

9–10 – 12 месяцев:

– содействовать развитию активной речи малыша, усвоению и пониманию новых слов;

– поддерживать проявления интереса к сверстникам.

Содержание работы

У детей этого возраста происходит совершенствование зрительных, слуховых и голосовых реакций, возникают и развиваются хватательные движения рук, подготовительные движения к ползанию. Поэтому внимание взрослых должно быть направлено на создание условий для развития у малыша устойчивого эмоционально-положительного состояния. Ведь в этот период у ребёнка появляется привязанность ко взрослым, избирательное отношение к ним. Если активно развивают органы чувств ребёнка, то уже трёхмесячный малыш начинает узнавать свою мать, а в 6 месяцев при виде знакомого человека радуется, при обращении незнакомого – хмурится, отворачивается, иногда плачет.

Ребёнок в 5–6 месяцев различает интонацию речи взрослого, по-разному реагирует на строгий или добрый голос. Поэтому разговаривать с малышом надо ласково и нежно, иначе, если с ним заговорят резким тоном, он может расплакаться.

Для развития у детей способности различать раздражители внешней среды нужно подбирать игрушки разных цветов и оттенков, различной формы и по-разному звучащие. Побуждая ребёнка рассматривать такие игрушки, прислушиваться к издаваемым ими звукам, взрослые содействуют его сенсорному развитию.

Дальнейшее развитие деятельности зрительного и слухового анализаторов происходит в процессе манипуляции ребёнка с предметами, эмоционального общения со взрослыми. Для того чтобы слух его развивался нормально, в помещении, где бодрствуют дети, необходимо позаботиться о том, чтобы громкие разговоры, крик других детей, посторонние шумы не мешали спокойному бодрствованию. Малыш, не приученный с первых месяцев жизни прислушиваться к тихому голосу взрослого, будет реагировать только на громкие звуки, повышенный тон.

Развитие слуха ребёнка, положительных эмоций, артикуляционного аппарата (при произнесении гортанных коротких звуков, гукания) способствует возникновению в 4–5 месяцев певучего гуления (нараспев произносится гласный «а-а-а» и сочетание звуков «а-гу»), а в 6–7 месяцев – лепета (так называемые повторные слоги: многократное произнесение одного слога – «ба-ба-ба»).

Певучие звуки гуления произносятся на продолжительном выдохе, что способствует формированию речевого дыхания. Лепет обычно возникает под контролем слуха, поэтому у глухих от рождения детей его нет. Обязательным условием появления звуков гуления и лепета у детей является эмоционально-речевое общение с ними взрослого. При этом в разговоре с детьми 3–4 месяцев следует употреблять певучие звуки, с детьми 5–6 месяцев – слоги. В групповой комнате должна быть относительная тишина, чтобы целенаправленное речевое общение взрослого с ребёнком повышало голосовую активность всех детей группы, способствовало возникновению у них подражания звукам речи.

Предпосылкой своевременного развития речи является формирование у ребёнка потребности в речевом общении. Уже в 4–6 месяцев дети используют своё умение произносить звуки для привлечения внимания взрослого.

Развитие голосовых реакций следует проводить индивидуально, хотя возможно и объединение 2–3 детей с одинаковым уровнем развития. На занятии последовательно могут быть использованы разные приёмы: эмоционально-речевое общение, показ игрушки в сочетании с ласковым разговором, молчаливое присутствие взрослого, повторное эмоционально-речевое общение.

Между каждым используемым приёмом надо сделать паузу (примерно в 30 сек.), чтобы дать возможность ребёнку отреагировать. Такое занятие может продолжаться до 6 мин. Если же на занятии воспитатель ограничивается только ласковым разговором, то его продолжительность не должна превышать 3 мин., так как ребёнок утомляется от однообразия впечатлений.

Тесный контакт ребёнка второго полугодия с воспитателем ведёт к развитию понимания речи взрослых. Показателем понимания слов взрослого является специфическая двигательная реакция ребёнка: поворот головы в сторону называемого предмета; жест, указывающий на предмет; выполнение названного взрослым движения (например, сделать ладошки). В начале этого периода ребёнок связывает слово с каким-то одним конкретным предметом. Например, слово «ляля» он относит не к любой, а лишь к определённой кукле. Это означает, что слово ещё не приобрело функцию обобщения. Ребёнок быстрее начинает понимать названия тех

предметов, которые интересны ему, поэтому, обучая его первичному пониманию речи, следует использовать озвученные, красочные, крупные игрушки, приёмы сюрпризности – прятания и появления игрушек.

В возрасте 6–7 месяцев дети на вопрос «где?» (ляля, часы, петушок) поворачивают голову в сторону называемого предмета. Если место расположения предмета меняется, ребёнок не может его найти, потому что слово связано для него не только с предметом, но и с определённым местом его нахождения. В 9–10 месяцев дети находят предметы при назывании независимо от их местоположения. Поэтому сначала предметы должны стоять всегда на определённых местах: на полочках, подоконнике и т.п. Словесно обозначая предметы, взрослые должны позаботиться о том, чтобы ребёнок не только смотрел на них, но и трогал, прислушивался к их звучанию. Чем больше анализаторов включается в восприятие игрушки, тем быстрее ребёнок запоминает её название.

Умение лепетать, а также соотносить слова с предметами и действиями является той основой, на которой в дальнейшем строится весь процесс речевого развития.

Систематическое индивидуальное общение воспитателя с детьми расширяет запас понимаемых ими слов. На первом году жизни понимаемый ребёнком словарь шире, чем используемый в активной речи. В пассивном словаре годовалого ребёнка насчитывается 20–30 слов. Это слова, обозначающие части тела (глаза, нос, рука), действия (дай, иди, сядь), игрушки (петушок, ляля, собачка) и т.д. Для развития понимания названий предметов можно провести занятия типа показа игрушек из мешочка, с использованием приёма внезапного появления и исчезновения. Игрушка, название которой разучивается, появляется неожиданно для детей из «чудесного мешочка», яркого платочка. Проведя с игрушкой одно-два действия (собачка бежит, лает и т.п.), её прячут, побуждая детей позвать: иди-иди. У малышей ярко выражается ориентировочная реакция на заинтересовавшую их игрушку. Одновременно смотреть и называть её дети не могут, поэтому побуждать их к называнию следует в момент отсутствия игрушки. Такие занятия можно провести с небольшой подгруппой (3–4 ребёнка).

С целью разучивания имён детей, а также названий игрушек можно провести игру в прятки. Красивый прозрачный (чтобы из-под него было видно ребёнка или игрушку) платочек набрасывается на голову малыша или на игрушку. «Где Алёша?», «Где собачка?» – спрашивает воспитатель. Дети стягивают платок и радостными возгласами сопровождают появление ребёнка или игрушки.

Для формирования умений понимать речь нужно использовать не только занятия, но и повседневную жизнь: зажглась лампочка – спросить, где огонёк; уронил игрушку – сказать: «Бах, упала!»; уходит тётя – «Помаша ручкой» и т.д.

В конце первого года следует подводить детей к первичным обобщениям игрушек по существенным признакам. С этой целью следует подбирать однородные игрушки, различающиеся по внешнему виду. В 10–11 месяцев дети уже знают, что ляля – не только та кукла, что сидит на полочке, но и, например, маленькая резиновая, и большая, которую показывает воспитатель на занятиях. Обобщению действий способствуют такие поручения воспитателя, как «покорми лялю, собачку, уточку» и т.д. Выполнение ребёнком одного и того же действия по отношению к разным игрушкам развивает понимание слова, обозначающего действие со многими предметами.

В запасе понимаемых детьми слов в конце первого года есть и такие, как «можно», «нельзя». Они начинают понимать эти слова, если взрослый приостанавливает нежелательное действие, произнося слово «нельзя» с соответствующей строгой интонацией, и, наоборот, произносит «можно» с разрешающей, доброжелательной.

Таким образом, уже в этот период становится возможным с помощью речи воздействовать на поведение детей.

В последней четверти года у ребёнка интенсивно развиваются голосовые реакции; дети много и разнообразно лепечут, к году произносят первые, лёгкие для произношения, состоящие из повторяющихся слогов слова: ма-ма, ба-ба, ав-ав, бах, дай и др. В активном словаре ребёнка насчитывается в это время до 12 слов.

Первые произносимые слова возникают на основе имеющегося запаса понимаемых, способности артикулировать звуки и подражания. В этот период важно научить детей легко подражать звукам, произносимым взрослыми.

Занятия по обучению подражанию следует проводить индивидуально. Ребёнка 9–10 месяцев сажают за комбинированный стол. На занятии (так же, как и в первом полугодии) используется несколько приёмов длительностью 1–1,5 мин. каждый с паузой между ними в 30 сек. Начать занятие можно с эмоционально-речевого общения, при котором произносятся разучиваемые звуки. Ввиду того что дети этого возраста в силу ярко выраженной ориентировочной реакции легко отвлекаются, приходится использовать разнообразные приёмы для удерживания их внимания на лице, артикуляции воспитателя. С этой целью одни и те же звуки произносятся то громко (с разной интонацией), то шёпотом, то беззвучно. Далее воспитатель показывает игрушкой, называет её, прячет, снова показывает и называет.

Воспроизведение точного названия предмета в этом возрасте трудно, поэтому допускается замена слова облегчённым звуко сочетанием. Взрослый же должен использовать и полное, и облегчённое слово. На одном занятии можно показать две игрушки, контрастные по виду, с простым названием: например, собачку (ав-ав) и куклу (ля-ля) или утку (га-га) и машину (би-би).

Обычно при показе второй игрушки голосовая активность детей повышается. В этой части занятия ребёнку дают задания «найди», «покажи», «позови», предлагают повторить за взрослым название игрушки и действия с ней: ля-ля, на, дай, иди.

Заканчивается занятие повторным эмоционально-речевым общением без игрушки. Воспроизведение звуков даётся детям нелегко, часто подражание возникает отсроченно, спустя некоторое время после занятия.

Помня о необходимости формирования активной речи малышей, не стоит немедленно реагировать и выполнять их желания, выраженные жестами, мимикой, а надо предлагать им выразить свою просьбу соответствующим простым словом. В то же время нужно обязательно поддерживать любое речевое обращение ребёнка ко взрослому, даже если оно непонятно.

В конце года возрастает потребность детей в общении с окружающими. Вместе с тем усиливается избирательное отношение к ним: дети начинают выделять тех, кто проявляет к ним ласку, играет и занимается с ними. Настороженность или даже отрицательное отношение к незнакомым взрослым является одной из причин того, что малыши, поступившие в конце первого года жизни в детскую организацию, значительно труднее привыкают к новым условиям, чем более младшие дети.

Ребёнок 9–12 месяцев интересуется тем, что делают другие дети. Иногда он начинает перекликаться с ними, улыбается, и случайно может возникнуть совместная игра (ребёнок при виде уползающего малыша быстро ползёт за ним, догоняет – оба радуются). Но нередко в этом возрасте наблюдаются и отрицательные взаимоотношения, обычно они возникают при желании взять игрушку, находящуюся в руках другого ребёнка.

Ранний возраст 1–3 года

Основные направления работы

1. Создавать условия для развития самостоятельности ребёнка в деятельности и общении.
2. Поддерживать успехи ребёнка через позитивную оценку его действий, умений.
3. Побуждать ребёнка к гуманности в отношениях со взрослыми и сверстниками.
4. Поддерживать проявление ребёнком отзывчивости, сочувствия в отношении к животным, растениям.
5. Содействовать обогащению активного словаря и развитию запаса понимаемых слов.

Содержание работы

На втором году жизни ребёнку становятся доступны социальные связи, действия человека, направленные на обеспечение его физического и эмоционального благополучия. Например, матрёшка «спряталась» в домик, потому что её испугала собачка. Теперь собачка не сможет её укусить.

В процессе подражания действиям взрослого малыш овладевает функциональными действиями с предметами (шапка надевается на голову, носочки – на ноги; ложка нужна для того, чтобы есть, чашка – чтобы пить, и т.п.), обеспечивая определённые виды человеческой деятельности (бытовая, трудовая, игровая, художественная и т.п.).

Дети второго года жизни ещё недостаточно владеют речью, поэтому показ имеет особое значение. Успех в обучении маленького ребёнка во многом зависит от его заинтересованности, т.к. его поведение носит непроизвольный характер, строится на интересе к выполняемому действию. Для закрепления формируемого навыка необходимо постоянно соблюдать одну и ту же последовательность выполнения операций, входящих в его состав. Чем большим числом навыков ребёнок уже овладел, тем легче приобретаются им новые. С овладением навыками возрастает общая умелость и сама способность к обучению, поэтому необоснованное ограничение ребёнка в сильном проявлении самостоятельности может негативно отразиться на его развитии. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его в сходных или определённых условиях (например, если ребёнка научили складывать кубики в коробку и взрослые требуют, чтобы он каждый раз делал это после игры, то постепенно у ребёнка закрепится привычка, и он не оставит кубики разбросанными после игры).

К концу второго года жизни интенсивно развивается подражание: дети повторяют за взрослыми целые фразы, предложения. Они способны употреблять различные части речи, понимать смысл предложений. Одним из условий развития речи является воспитание потребности в речевом общении со взрослыми. Взрослый находит доступные темы для разговора с ребёнком в ситуациях действия с бытовыми пред-

метаами, игрушками и т.д. В общении с ребёнком важно использовать побуждения к действию: «дай», «принеси», «покажи» и др. Взрослый стремится поддерживать любое обращение малыша, побуждает переводить эмоциональные, мимические, двигательные реакции в речевые («Что ты хочешь? Скажи: "Дай лялю"»). Только после этого нужно выполнить просьбу ребёнка).

Особенности поведения ребёнка второго года жизни заключаются в том, что малыши в этом возрасте эмоционально неустойчивы, способны от слёз быстро переходить к смеху и наоборот. Они не контролируют свои порывы и не скрывают своих чувств. Взрослым необходимо разумно, тактично, достойно управлять детским поведением, выводя из нежелательных, а порой и опасных ситуаций. Поэтому от взрослых, особенно от матери и отца, требуются большое терпение, мудрость.

Важно воспитывать у ребёнка положительное отношение к окружающим его людям. Образцом для подражания является взрослый. Дети тонко реагируют на оттенки настроения, интонацию, мимику взрослого. Они способны заражаться эмоциями других, поэтому взрослые должны быть доброжелательными, уравновешенными. Дети подражают старшим.

В детском саду дети получают богатый опыт взаимоотношений, учатся уважать права других детей: не отнимать игрушки; подождать, если это необходимо; делиться игрушками, уступать. Детей следует чаще хвалить, подбадривать – иными словами, давать им возможность утвердиться в правильности тех или иных поступков.

Процесс развития ребёнка можно охарактеризовать по микропериодам, определяющим динамику овладения соответствующими данному периоду умственными действиями, навыками и умениями: 1 год – 1 год 3 месяца, 1 год 3 месяца – 1 год 6 месяцев, 1 год 6 месяцев – 1 год 9 месяцев, 1 год 9 месяцев – 2 года. Для каждого микропериода характерно появление новых качественных возможностей ребёнка, поэтому каждый период имеет свои задачи и определяет характер деятельности взрослых.

От 1 года до 1 года 3 месяцев. Овладевая движениями, малыш познаёт пространство. Он учится взаимодействовать с окружающим миром: видя какой-либо предмет, идёт к нему. Если это игрушка, он может взять её уже из положения стоя, если это стульчик – садится и т.п. Он действует так же, как и взрослые, но забавно, по-детски.

От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев. Научившись перемещаться в пространстве, овладев ходьбой, малыш убеждается в том, что он умеет делать: умеет ходить, брать предметы, игрушки и совершать действия с ними. Начинается этап бесконечных повторных действий. Проходит накопление сенсорного опыта, т.е. практическое ознакомление и познание качеств предметов с помощью органов чувств (зрения, слуха, осязания и т.п.). Это длительный процесс, поэтому ребёнок повторяет одно и то же действие в разных ситуациях. Малыш осваивает мир, постепенно переводя сенсорную информацию в план представленный. Его неудержимо притягивают внешнее пространство и предметный мир. Не случайно предметная деятельность считается ведущей в этот период жизни ребёнка.

От 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев. Малыш не только совершенствует умения своих рук, но и овладевает более сложными навыками – орудийными действиями с предметами (палочкой придвигает мяч, сачком ловит рыбку и т.п.). Овладевая этими действиями,

ребёнок вступает в новый этап своего социального развития. Доказательством тому является овладение функциональными действиями с предметами: ребёнок прикладывает расчёску к волосам, а ложку тянет ко рту; лопаточкой копает, а в ведёрко насыпает песок; из лейки поливает, т.е. использует каждый предмет функционально правильно, по назначению.

Этот этап социального развития связан с появлением самостоятельных навыков в элементарном самообслуживании (сам ест, сам пытается надеть обувь и т.п.).

От 1 года 9 месяцев до 2 лет. Период суммирует все достижения предыдущих трёх, выявляя у ребёнка потребность перевести всю информацию об окружающем мире в речевой план. Малыш не только оттачивает свои навыки и умения, но ещё и пытается рассказать о своих чувствах, впечатлениях (нравится или не нравится, хороший или плохой и т.п.). Малыш выстраивает цепочки социальных действий, появляются сюжетно-образительные игры, в которых он в действии с куклами отражает фрагменты собственной жизни.

2–3 года

Основные направления работы

1. Создавать условия для формирования телесного образа себя.
2. Формировать представления детей о своих личностных качествах и личностных качествах других людей.
3. Развивать способность отмечать и определять свои эмоциональные состояния.
4. Помогать детям в осознании своих способностей.
5. Помогать детям в определении своего социального «я».

Содержание работы

1. Создание условий для формирования телесного образа себя:

- определение ребёнком своих телесных границ, физических потребностей;
- связывание своего внешнего облика и телесных ощущений.

Формы работы:

- рассказывание сказок-потешек, составленных в простом и понятном для современного ребёнка стиле. Их проигрывание помогает малышам связать ощущения своего тела, его словесное обозначение и зрительный образ в целостную систему «я»;
- игры и упражнения, акцентирующие внимание ребёнка на частях его тела: использование отпечатков ступней и ладоней, ростомера, пальчикового театра;
- работа в уголке переодеваний;
- рисование.

2. Формирование представлений о своих качествах и качествах других людей.

Формы работы:

- рассказывание сказок и их проигрывание в постановках настольного театра и театра перчаточных кукол, т.к. детям раннего возраста воспринимать сказки только на слух ещё тяжёло;
- импровизированные игры в уголке переодеваний: ребёнок перевоплощается в выбранного персонажа и, отвечая на вопрос: «какой он?», может на уровне восприятия элементарно сравнить свои качества с качествами персонажа (например, надевая плащ мушкетёра: «Большой!!!», снимая и присаживаясь на корточки: «Маленький...»).

3. Познание ребёнком своего мира чувств и состояний.

Формы работы:

– использование художественных и музыкальных форм для характеристик и отображения эмоций.

4. Осознание ребёнком своих способностей.

Формы работы

– игры, занятия и упражнения на развитие сенсорики, которые помогают ребёнку освоить предметные и игровые действия, *включённые в сказочный контекст*;

– этюды-перевоплощения в персонажей сказочной страны, в которых дети учатся познавать себя и окружающий мир, тренируя вкусовые, зрительные, слуховые, обонятельные и тактильные ощущения;

– различные виды продуктивной деятельности: рисование, лепка, изготовление вместе со взрослым простейших игрушек, позволяющие дать возможность детям определить результат своих действий.

5. Помощь детям в определении своего социального «Я».

Формы работы:

– совместные со взрослым игры;

– рассматривание сюжетных картинок с изображением детей и взрослых, выбор из них похожих на себя и отличающихся; похожих на членов семей детей. Воспитатель помогает детям понять, что́ они чувствуют, чем вызваны те или иные события и переживания.

В решении задач социально-коммуникативного развития детей третьего года жизни важную роль выполняет *игра*. Становление процессуальной игры – одна из главных линий развития детей раннего возраста. Особое место в их жизни занимают игры с сюжетными игрушками; в них ребёнок пытается воспроизводить те действия взрослых, которые он наблюдает в повседневной жизни. При поддержке взрослых дети начинают переходить от действий, основанных на свойствах предметов и игрушек, к отражению практических смысловых связей между ними, обыгрыванию доступных пониманию ребёнка сюжетов жизни. К началу третьего года жизни ребёнок берёт на себя определённую роль в игре, но не заявляет о ней. Бытовые сценки переплетаются с вымышленными ситуациями, что свидетельствует о начале становления сюжетно-отобразительной игры. Взрослому важно поддержать самостоятельный характер детской игры, стимулировать нахождение ребёнком необходимых для игры игрушек или замещающих их предметов, активизировать ребёнка к самостоятельной постановке игровой задачи, помочь понять содержание предстоящего игрового действия. Формирование у детей позиции субъекта игровой деятельности предполагает нарастание их игровой самостоятельности и творчества. По мере взросления воспитанников и овладения ими более сложными видами игр меняется игровая позиция взрослого: он последовательно выступает как носитель нового содержания игр и игровых умений, партнёр в играх, координатор игровых замыслов детей, наблюдатель за играми и помощник-консультант в случае возникновения затруднений. Гибкая тактика руководства детской игровой деятельностью является одним из основных условий, способствующих успешному и полному раскрытию её богатого воспитательного, развивающего, социализирующего и адаптирующего потенциала.

Главное достижение этого возраста – бурный рост воображения, для которого игра – самая благоприятная почва. Это выражается в резком

увеличении замещающих действий; дети третьего года уже способны придумывать их самостоятельно, проявляя подчас большую изобретательность и настоящее творчество. Например, ребёнок может использовать один и тот же кубик вместо хлеба, конфеты, столика, плиты, мыла, а шарик – вместо яичка, яблочка, помидора, орешка, таблетки и пр. Такая игра становится по-настоящему творческой. Важную роль в процессе развития творческой сюжетной игры играет речь, которая позволяет ребёнку лучше осмыслить то, что он делает, развивает его способность строить диалог с партнёром, помогает планировать дальнейшие действия. И здесь незаменима роль взрослого.

Следует помнить, что дети раннего возраста могут отражать в игре только то, что им хорошо знакомо. Поэтому для возникновения игры необходимо создать полноценную среду развития малышей, обогащать их опыт. Это можно делать несколькими способами. Во-первых, через наблюдение за поведением взрослых и сверстников, обсуждение их действий за столом, перед сном, во время умывания, переодевания, на прогулке, комментируя то, что видят дети. Например: «Сейчас мы будем кушать. Сначала завяжу всем салфетки, чтобы платице и рубашечку не испачкать. Вот Катина салфеточка, вот кашку положим на тарелочки. Ой, горячая, подуть надо! Подуй на кашку. Вот так. Где ложки? Вот как хорошо мы едим! А это компот в чашке. Возьмём чашку за ручку, будем пить». Взрослый привлекает внимание детей к тому, как взрослые моют посуду, вытирают пол, застилают кровати, умывают малышей. Во-вторых, следует привлекать детей к посильному участию в жизни семьи (предлагать помочь принести тарелки, разложить ложки, хлеб, вытереть салфеткой стол, поправить одеяло и подушку на кровати после дневного сна). В-третьих, это можно делать через чтение им детских книжек, совместное рассматривание и обсуждение картинок, рассказывание доступных пониманию малышей и интересных для них эпизодов из жизни взрослых, других детей, животных.

Всё это способствует обогащению жизненного опыта детей.

Подвижные игры. Они помогают дозировать двигательную активность детей в течение дня и включаются как в регламентированную (специально организованные занятия), так и свободную детскую деятельность (прогулки, развлечения и праздники, досуг). Такие игры носят несложный характер: дети пока ещё не обладают способностью удерживать в памяти большое количество правил и последовательность их выполнения. Поэтому педагог организует игры на основе 1–2 правил, требующих одновременных и поочерёдных действий (по сигналу воспитателя): «Догоните меня», «Наседка и цыплята» и др. Предлагаются игры на выполнение разнообразных общих движений: ходьба, бег, подпрыгивание и т.д., а также игры для развития тонких дифференцированных движений пальцев и кисти рук (пальчиковый игротренинг). Общей целью подвижных игр является не только укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, но и развитие положительных эмоций, получаемых от выполнения различных движений, совместной игры со сверстниками.

Пальчиковые игры. Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрос-

лым и ребёнком. Персонажи и образы пальчиковых игр – Паучок и Бабочка, Коза и Зайчик, Дерево и Птица, Солнышко и Дождик – нравятся малышам; дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия *выше и ниже, сверху и снизу, право и лево*.

Психогимнастические игры. Направлены на

- выражение основных эмоций: «Лисичка подслушивает», «Новая кукла», «Вкусные конфеты», «Маме улыбаемся» и др.;
- сопоставление различных черт характера: «Молчок» и др.;
- выразительность жеста: «Тише», «Иди ко мне», «До свидания» и т.д.;
- расслабление мышц: «Спящий котёнок».

Вторая половина дня пребывания ребёнка в детском саду наполняется досуговой деятельностью игрового характера. Организуются музыкальные праздники для детей, главная задача которых – доставить детям радость; подвижные игры на свежем воздухе, которые являются определённым методом физического воспитания, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Объединение выразительного движения, художественного слова, музыки, пения и элементов игры помогает постепенно приобщить малышей к *музыкально-ритмическим играм*, простым *играм-драматизациям* с понятным и интересным для них сюжетом. Полезны также игры-забавы и игры-хороводы на развитие общения.

Предметно-игровая среда. Важнейшей задачей педагога, работающего в дошкольной образовательной организации с детьми раннего возраста, является создание условий, необходимых для развития предметной и игровой деятельности детей. Это объясняется тем, что малыши наиболее активно усваивают знания, овладевают простейшими умениями и навыками в процессе непосредственного общения со взрослым, который привлекает внимание ребёнка разнообразными предметами и игрушками.

Становление многих психических функций у детей на третьем году жизни зависит от развития предметной, предметно-игровой деятельности и правильно организованной развивающей среды. Главные требования к «интегральной среде для всестороннего развития ребёнка» таковы:

1. Среда должна быть гетерогенной, состоящей из разнообразных элементов, необходимых для оптимизации всех видов деятельности ребёнка.

2. Среда должна быть связной, позволяющей ребёнку, переходя от одного вида деятельности к другому, выполнять их как взаимосвязанные жизненные моменты.

3. Среда должна быть достаточно гибкой и управляемой как со стороны ребёнка, так и со стороны взрослого.

4. Среда должна соответствовать эмоциональному благополучию малыша, среда как часть «Я» ребёнка («То, что меня согревает»). Содержание её определяется предметами и игрушками, которые ребёнок приносит из дома. Они являются носителями эмоционального благополучия для малыша, т.к. напоминают ему о близких людях, когда он испытывает грусть или одиночество.

Содержание данной образовательной программы для детей дошкольного возраста подробно представлено в Содержательном разделе ООП «Детский сад 2100» (см. подраздел «Социально-коммуникативное развитие»).

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1,5–2 года

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Это Я	1
2	Игра-инсценировка потешки «Катя»	1
3	Игра-инсценировка потешки «Пальчик-мальчик»	1
4	Моё настроение	1
5	Я хороший	1
6	Игра-инсценировка «Искушаем куклу Катю»	1
7	Мы друзья	1
8	Мы играем	1
9	Игра-инсценировка стихотворения А. Барто «Уронили мишку на пол»	1
10	Мы так любим друг друга	1
11	Игра-развлечение «Солнечные зайчики»	1

2–3 года

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Я СРЕДИ ДРУГИХ (6 занятий)		
1	Имя в волшебной стране (настольный театр)	1
2	Ручки-подружки	1
3	Дружная семейка (пальчиковый театр)	1
4	Радостные лошадки (упражнение)	1
5	Пуговки и шляпа (тестопластика), ч. 1	1
6	Пуговки и шляпа (тестопластика), ч. 2	1
Раздел II. ЧТО Я МОГУ (9 занятий)		
7	Найди медвежонка	1
8	Страх и как с ним бороться (упражнение)	1
9	Как ножки поссорились	1
10	Рисование волшебными красками	1
11	Зимнее спокойствие, или В гостях в берлоге	1
12	Нора крота Тутти, или О пользе зрения (настольный театр)	1
13	Появление гусеничек	1
14	Удивительные превращения гусенички	1
15	Любопытство – не порок, воробей найдёт в нём прок!	1
Раздел III. Я И ДРУГИЕ (10 занятий)		
16	Новые приключения Колобка	1
17	Сказочный бал	1
18	Злость порой необходима	1
19	Цветы с настроением	1
20	Верный пёс	1
21	Волшебные окошки чувств (настольный театр)	1
22	Волшебные цветы, ч. 1	1
23	Волшебные цветы, ч. 2	1
24	Настоящее волшебство	1
25	Чудесный клад	1

3–4 года

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Я СРЕДИ ДРУГИХ (6 занятий)		
1	Здравствуйте, это я	1
2	Солнышко	1
3	Колпачок клоуна	1
4	Дружба начинается с улыбки	1
5	Каким я себя вижу	1
6	Отпечатки	1
Раздел II. ЧТО Я МОГУ (10 занятий, 3 дополнительных)		
7	Мои глаза	1
8	Береги глаза	д
9	Язык – мой помощник	1
10	Язык – мой помощник	д
11	Мой нос	1
12	Ручки-подружки	1
13	Могут ли руки говорить	д
14	Чтобы ноги не уставали	1
15	Пожалей свою кожу	1
16	У страха глаза велики	1
17	Мы ребята смелые	1
18	Я дарю тебе улыбку	1
19	Что я могу	1
Раздел III. Я И ДРУГИЕ (6 занятий)		
20	Что я знаю и умею	1
21	Любимчики	1
22	Разноцветная вода	1
23	О чём рассказала ладошка	1
24	Нам весело вместе	1
25	Давайте дружить (проект)	1

4–5 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Я СРЕДИ ДРУГИХ (6 занятий)		
1	Здравствуйте, это я	1
2	Я дарю тебе улыбку	1
3	Настроение	1
4	Дружба начинается с улыбки	1
5	Каким я себя вижу	1
6	Отпечатки	1
Раздел II. ЧТО Я МОГУ (11 занятий)		
7	Что я слышу, что я вижу...	
8	На вкус и цвет...	
9	Дотронься до радуги	
10	Мои чувства	1

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
11	Я могу быть другим (пантомимические игры, изодейтельность)	1
12	Мой портрет – аппликация	1
13	Рисование себя в полный рост	1
14	Рисование на воздушных шарах своего портрета	1
15	Вообразилия	1
16	Что в тебе и во мне общего	1
17	Загадочный зоопарк (итоговое)	1
Раздел III. Я И ДРУГИЕ (7 занятий)		
18	Что значит быть другом	1
19	Дружба	1
20	Письмо другу	1
21	Я и мои друзья	1
22	Давайте подружиться	1
23	Ссора	1
24	Как помириться?	1

5–6 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Я СРЕДИ ДРУГИХ (12 занятий)		
1	Кто Я	1
2	Какой Я	1
3	Чем мы отличаемся друг от друга	1
4	Все мы разные	1
5	Моё настроение	1
6	Я умею	1
7	Я не боюсь научиться	1
8	Я и моя семья	1
9	Я и мои друзья	1
10	Мои мечты	1
11	Мои сказочные сны	1
12	Город нашей дружбы	1
Раздел II. ЧТО Я МОГУ. Сказочная страна «Что я могу?» (12 занятий) (сказкотерапевтические занятия-путешествия)		
13	Вводное	1
14	Путешествие в Синегорье к орлу Зоркий Глаз	2
15	Путешествие на острова «Загадочные звуки» к слонихе Чуткие Уши	2
16	Путешествие в пещеру «Чудесные запахи» к собаке Острый Нюх	2
17	Путешествие на озеро «Вкусная вода» к лягушке Умный Язык	2
18	Путешествие на «Чувствительные холмы» к обезьяне Любопытные Руки	2
19	Заключительное занятие «Страна "Что я могу"»	1

6–7 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
ЧТО Я МОГУ Мир чувств, мир эмоций сказочные игры-путешествия (5 серий по 4 занятия в каждой, всего 20 занятий)		
<i>Серия I. Радость</i>		4
1	Море радости	
2	Остров Чунга-Чанга	
3	Животный мир острова Чунга-Чанга	
4	Растительный мир острова Чунга-Чанга	
<i>Серия II. Грусть</i>		4
5	В гостях у синьора Минора на острове Плакс	
6	Царевна Несмеяна на острове Плакс	
7	Животный мир острова Плакс	
8	Растительный мир острова Плакс	
<i>Серия III. Злость</i>		4
9	Клокочущий вулкан	
10	Жители Клокочущего вулкана	
11	Животные Клокочущего вулкана	
12	Растительность Клокочущего вулкана	
<i>Серия IV. Страх</i>		4
13	Дремучий лес	
14	Жители Дремучего леса	
15	Животные Дремучего леса	
16	Растения Дремучего леса	
<i>Серия V. Удивление</i>		4
17	Удивительная планета	
18	Жители Удивительной планеты	
19	Животные Удивительной планеты	
20	Растительный мир Удивительной планеты	
	Почувствуй мир другого (дополнительное)	
Я И ДРУГИЕ (13 занятий)		
21	Кто ты такой	1
22	Кто они такие	1
23	Описание человека	1
24	Что я могу делать хорошо	1
25	Переезд	1
26	Смелость	1
27	Дорогая Лена	1
28	В гости к интересному человеку	1
29	Трудная ситуация	1
30	Положить этому конец	1
31	Дразнить и докучать	1
32	Чью сторону ты примешь?	1
33	Это я	1

7–8 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Я СРЕДИ ДРУГИХ (12 занятий)		
1	Подари другому радость	1
2	Акция «День пожилого человека»	1
3	Добро творит чудеса	1
4	Помощь малышам	1
5	Кого мы можем назвать надёжным другом	1
6	Мамочка, милая, родная	1
7	Правила дружбы	1
8	Сказка в день рождения	1
9	Семья – опора счастья	1
10	Дружба начинается с улыбки	1
11	Ребята, давайте жить дружно	1
12	Благодарственное письмо	1
Раздел II. ЧТО Я МОГУ (12 занятий)		
13	Волшебная страна эмоций	1
14	Самые прекрасные на Земле	1
15	Настроение	1
16	Учимся понимать боль другого человека	1
17	Удовольствие	1
18	Путешествие на Загадочную планету	1
19	Подарок для мамы	1
20	Мы – спасатели	1
21	По правилам этикета	1
22	Здравствуй, земляне	1
23	Моё тело	1
24	Управляем чувствами	1
Раздел III. Я И ДРУГИЕ (12 занятий)		
25	Кто я такой? Кто мы такие?	1
26	Что такое доброта	1
27	Если добрый ты	1
28	Подарим радость малышам	1
29	Если с другом вышел в путь	1
30	Портрет друга	1
31	Что такое хорошо, что такое плохо	1
32	Обида	1
33	Дети всей Земли дружны	1
34	Что такое дружба	1
35	Справедливость	1
36	Семья – это главное	1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа обеспечена методическим пособием для педагогов (родителей):

Корепанова М.В., Харлампова Е.В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста. – М. : Баласс. – 160 с.