

Травень. Інтелектуально-мовленнєва, художньо-обрисотворча, музична діяльність.

Тема 1. Екскурсія на луки, поле, гай, до колодими. Збирання та різніми видами трави як матеріалом для виготовлення іграшки.

Тема 2. «Ляля, лялька, лялечка». Заняття з художньої праці (ХД) робота з травою, соломкою.

Тема 3. Виготовлення трав'яної іграшки.

Червень. Інтелектуально-мовленнєва, художньо-обрисотворча, музична діяльність.

Тема 1. Конкурс-вікторина в співпраці з батьками «Що ти знаєш про іграшку?»

Тема 2. Свято «Парад іграшок».

Тема 3. Хто не знає історії, той не знає себе!

Кошель В.М.,

аспірант ЧНУ імені Т.Г.Шевченка

ВИКОРИСТАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглядаються особливості використання ранкової гімнастики в дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: ранкова гімнастика, фізичне виховання.

Постановка проблеми.

Зміни пріоритетних напрямів у процесі реформування освіти в Україні не можуть стояти осторонь дошкільної освіти сьогодення, спонукають науковців і практиків творчо переосмислювати шкільну структуру та зміст оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, її організацію, види контролю й оцінки результатів.

Сукупність різноманітних форм фізичного виховання в дошкільних закладах створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей.

Однією з таких форм є фізкультурно-оздоровчі виходи, що включають ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки і загартувуючі процедури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними дослідженнями вченими обґрунтовано позитивний вплив засобів фізичного виховання під час занять із дошкільнятами, які мають різні відхилення у

стані здоров'я: Е. Аветисов, Л. Блудиліна, В. Велитченко, О. Давиденко, О. Дубогай, В. Ільїн, Д. Маллаєв, В. Мурза, Л. Шапкова.

Особливості корекції різних патологій засобами фізичного виховання у дітей дошкільного віку розкриті в дослідженнях: С.Гвоздецької, В. Ільїна – затримкою психічного розвитку, О. Дубогай, Ю. Коропа – плоскостопості, А. Кравченка – заїкання, О. Давиденко, О. Мятиги – дошкільнят, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання [4].

Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку сформували Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Г. Ляшенко. Методика фізичного виховання постійно збагачується новими науковими дослідженнями з питань удосконалення окремих аспектів фізичної культури дітей, які сприяють формуванню та зміцненню здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Мета статті – проаналізувати особливості використання ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Одне із основних завдань, яке визначено Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку: «Дитина», «Впевнений старт», «Українське дошкілля», «Дитина в дошкільні роки» тощо. [5].

Оскільки в перші роки життя розвиток дитини знаходиться в особливо великій залежності від рухового режиму, фізичне виховання в дошкільному віці набуває ключового значення. Несвочасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення формування дитини й негативно впливає на її розумову сферу.

Саме тому фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими й необхідними для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму в дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи в перерві між малорухомими заняттями.

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах – відразу після нічного сну.

Ранкова гімнастика є важливим засобом оздоровлення й виховання дітей. У дітей, які систематично займаються ранковою гімнастикою, зникає сонливість, з'являється відчуття бадьорості, емоційний підйом,

підвищується працездатність. Необхідність відразу після пробудження встати з ліжка й приступити до виконання вправ викликані певними вольового зусилля, виробляє наполегливість, дисциплінує дітей.

Ранкова гімнастика важлива ще й тим, що у дітей виробляється звичка й потреба щодня вранці робити фізичні вправи. Ця звичка зберігається в людини на все життя.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави й профілактиці плоскостопості. Музичний супровід вправ створює в дітей радість, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я, покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та волеволітні риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, уміння, концентрувати увагу, пристосовуватися до щоденних занять фізичними вправами [2]).

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одна дошкільнят не повинен ускладнювати рухи й дихання, а систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від $+30-32^{\circ}\text{C}$ до $+20-22^{\circ}\text{C}$, загартовуватиме дитячий організм і матиме велике гігієнічне значення.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Підбір вправ для ранкової гімнастики.

Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватися такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарату, не викликати великої затрати нервової й м'язової енергії. Складні та викликані рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;

б) вправи мають бути різноманітними за видами рухів та охоплювати різні групи великих м'язів (печерного пояса, ступні, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кісткі рук, пальці) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують поєднувати із вправами, що охоплюють великі, м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами:

брызкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ [2].

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в табл. 1.

Таблиця 1

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	до 1 хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв.	20	8-10 хв.

У ході складання комплексів загально-розвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на вдосконалення функцій організму та покращання фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей пропонується одна така вправа, а в усіх інших групах – дві-три: одна – на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи на зміцнення м'язів тулуба й останні – на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи й сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному положенні [2].

Методика проведення ранкової гімнастики

Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі вихователь підбирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати в полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчику заздалегідь виносять усе необхідне: прапориці, гімнастичні м'ячі, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старшої групи) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лінійку, шпирівлять туди, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо на майданчику немає, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в першу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майні, трусиках, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, перебуваючи на проведенні ранкової гімнастики, відкинувши шию, щоб його вигляд не заважав рухам. Найкращий одяг спортивний (форма легка кофточка або футболка, спортивні штани, тапочки), тому що чоботи або шльопи обтяжують рухи й не дають змоги правильно показати дітям деякі вправи (особливо сидячи та лежачи на підлозі).

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають із шикуювання дітей у колону по одному. Під час шикуювання вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає хлопцям стати один за одним.

Спочатку виконують неспришлу ходьбу (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів шлу або майданчика діти обходять його один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за поставою своїх вихованців. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як «мишка», «лисичка» або «котик»), на внутрішньому та зовнішньому боці стопи (як «клишоногий ведмедик») тощо. Така ходьба триває 20-30 с, чергуючись із звичайною. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після цього вони переходять на ходьбу.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх розкладання. Під час ходьби, пори шикуювання, діти беруть предмет і прикладають із ним шнур м'яча, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби і гімнастичну м'ячівку, обруч, м'яч, вилуплену віднос скакалку тримують у правій руці, прапориці, кубики, прапориця і обох руках, опушених дощипку.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикую дошкільнят молодших груп у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, коло треба розімкнути. За командою вихователя діти роблять дві-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

Середню й старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кеглів (кубиків або прапорців на підставці), поставлених на певній

відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих уперед рук.

У старшій (починаючи з другої половини навчального року) групі дітей перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей після команди вихователя – «Через центр направо (наліво) руш!» – одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика).

Вихователь повинен чітко й виразно пояснити та показати гімнастичні вправи, які пропонуються дітям, знати, скільки разів, у якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми. У старших групах показ деяких вправ можна доручати дітям.

Під час показу слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямком його рухів визначає і напрямком рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в заданому напрямку.

Залежно від форми вправи її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом – у профіль).

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять малюків недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Починаючи з середньої групи, після показу й пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільнята виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили тулуба вперед, стрибки вгору на обох ногах та ін.) і вихідне положення.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку й випрямляють тулуб (піднімання рук угору, в сторони і т.д.); видих – рухам, які звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих, а коли видих.

Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 с) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому або повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей. Біг змінюється повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити

вниз). Завдання такого характеру сприяють швидкому прилепленню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання гімнастичних вправ і бігу.

У багатьох сільських та малокомплектних дитячих садках ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дітей, що викликає певні труднощі. За таких умов при шикуюванні та перешикуванні перед виконанням загальнорозвиваючих вправ потрібно організувати на молодших за віком дітей. Групу дошкільнят 1-4 років доцільно шикувати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешикувати в лінійні вправи в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба шикувати в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних та віком групах має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але виконають так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб усі вправи комплексу були посилені кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віком дітей обмежують у кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, у групах дошкільнятів 3-6 років вправи у присіданні старші діти виконують 8-10 разів, а молодші – 6 разів. Отже, вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) прийняти виконання вправи, а другої та третьої ланок (6 років) продовжувати.

Під час виконання окремих вправ можна враховувати фізичну підготовленість дошкільнят різновікової групи. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші – носки ніг; молодші присідають на всій ступні, а старші – на носках і т.д.

Ранкову гімнастику краще виконувати під музичний супровід. Музика сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, обумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя. Після цього вправу роблять під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики, наприкладі «Раз-два = руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу залюбівити номіналь дітей і виправляти їх під час виконання вправ.

Слід пам'ятати, що не можна дозувати перевищення мучниности твору (зміна темпу, додаткові акорди, шуми тощо), щоб зрештеші вони зручним для них або іншою вправу. Музика не повинна бути лише регулятором або фоном для виконання рухів дітьми. Навіть, перш за все, допомагає їм емоційно усвідомити свої рухові дії та правильно виконати їх. До того ж, під час ранкової гімнастики дошкільняти знаходяться в чудовим світом музичного мистецтва.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз із дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп – з рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики із загадками для дітей дошкільного віку

У лісі у норі живе,

Дуже хитрою сливе (В'юнка).

Низька тварина ця на зріст,

Хутро руденьке, пишний хвіст.

Найкраща в лісі витівниця.

Ну що, впізнали? Це... (Лисиця).

Сядьте, спираючись долонями і пальцями ніг на підлогу. Нахиліть тулуб трохи вперед. Погляд спрямований у підлогу перед собою. Нахиліть корпус вперед і поставте руки на підлогу так, щоб лікті впиралися в коліна. Тепер уявіть собі, що хитра лисиця намагається пролізти під огорожею. Поволі ковзаєте руками, якщо дозволяє покриття, або поволі пересувайте руки і тулуб вперед. Прогніться, випрямивши руки (ноги трохи зігнуті в колінах), і підвівши тулуб над підлогою так високо, як тільки можете. Повторіть вправу 3-5 разів. У вас уже непогано виходить!

На дні річному проживаю,

Я небезпечні клешні маю,

Довгі вуса, чорні очі,

А вперед іти не хочу! (Рак)

Встаньте навколішки, голову опустіть униз. Зробіть шість кроків уперед, потім шість кроків назад.

Хоч бачить він погано,

Але копа старанно.

Під землею вирив хід

Сліпкуватий сірий (Кріт).

Ноги злегка розставте, нахиліться вперед. Кистями рук виконуйте рухи, схожі на ті, що робить кріт, риючи нору і відкидаючи землю назад (6-8 разів).

У хаті зачинилася,

Тихенько причаїлася,

Та сидить німа від страху.

Ви впізнали? (Черепаха).

Сядьте на підлогу, зігніть ноги в колінах. Підніміть ноги на іншу ступню, руками упріться в підлогу на рівні плечей. Зверніть увагу: пальці рук повинні бути спрямовані вперед. Тепер підніміть корпус вище. Прямі руки і ноги підтримують тіло. Намалюйтеся тримати її вертикально. Спробуйте зробити три маленькі кроки вперед, назад, у сторони. Вправу виконуйте дуже повільно, крім червоної та синьої!

Величезний цей хижак
На людей наводить жах.
Проживає в річці Ніл
Небезпечний... (Крокодил).

Ляжте на підлогу, руки відкинь тулуба. По черзі піднімайте праву і ліву ногу, витягуючи при цьому носок і шмирилицю в той бік на кілька секунд. Повторіть вправу в повільному або середньому темпі і в кожній частині кожної ногою.

На зеленому лужку
Стрибає сірий в кожушку.
Кущий хвостик, довгі вушки,
В луб'яній живе хилуці (хвості).
Пострибайте на прямих і згиніх ногах по черзі (6-8 разів).
Як на гоїдилах на вітках
Вони стрибнуть у клітках
Граються, кричаться,
Разом заблизняються.
А веселі ці мавпячі - пустотливі... (Мавпенята).

А тепер давайте пограємо по-справжньому! Візьміть чисті яскраві хустинки або стрічки. Це ваші "хвостики". Заправте їх в штани або за комір футболки. Ось ви і перетворилися на маленьких смішних мавпочок. Ваша мета - відібрати "хвостик" у іншої мавпочки, але не руками, а ротом. Якщо торкнетеся хусточки або стрічечки руками, виходите з гри. Опіе, встаньте накарачки (можете опуститися на коліна). Гра починається.

Висновки

Таким чином, повноцінне систематичне застосування вихователями ранкової гімнастики в дошкільному навчальному закладі суттєво активізує навчальний процес, забезпечує дітям гарний настрій, викликає позитивні емоції, радісні відчуття, підвищує життєвий тонус, покращує кровообіг, сприяє обміну речовини, розвиває певні процеси, підвищує опірність організму до інфекцій, дає високий оздоровчий ефект і має велике виховне значення.

Отже, ранкова гімнастика є невід'ємним організуючим моментом у режимі дня дошкільного закладу і важливою складовою частинною фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. керівник Кононко О. Л. – К. : Світич, 2008. – 430 с.
2. Вільчковський Е. С Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : нав. посіб. / Е. С Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
3. Закон України «Про дошкільну освіту» // Урядовий кур'єр. – 2001. – № 144. – С. 1-9.
4. Кошель В. М. Особливості фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / В. М. Кошель // Вісник ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка. – Серія «Педагогічні науки». – 2012. – Вип. 97. – С. 204-207.
5. Рудік О. А. Настільна книга вихователя-методиста ДНЗ / О. А. Рудік. – Х. : Основа, 2010. – 331 с.
6. Харченко Т. Е. Утрення гімнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М. : Мозаика-Синтез, 2011. – 64 с.