# НЕЙРОТРЕНАЖЕР ПИШИ - СТИРАЙ

**АВТОР - СОСТАВИТЕЛЬ**
**А. И. Долинная**

**Уважаемые мамы и папы!**

Перед вами не просто яркая книга, а настоящий ключ к раскрытию потенциала вашего ребенка. Мы прекрасно осознаем, как важна физическая активность для здоровья, но часто упускаем из виду не менее значимую область – тренировку ума. Эта книга предлагает увлекательный путь к развитию умственных способностей через гармоничное взаимодействие тела и мозга.

Наш мозг – это сложная система, состоящая из двух полушарий, и для его оптимального функционирования критически важно налаживать прочные связи между ними. Представленные здесь упражнения нейрогимнастики направлены именно на это: они способствуют улучшению и ускорению межполушарного взаимодействия, что, в свою очередь, положительно сказывается на развитии речи, восприятия, внимания, памяти и мыслительных процессов.

Внутри вы найдете множество разнообразных заданий для рук, глаз и всего тела. Эти упражнения превратят процесс обучения в захватывающую игру, полную открытий и радости.

Нейрогимнастика может стать особенно ценным инструментом, если вы замечаете у ребенка:

•Трудности с усвоением и запоминанием информации.

•Быструю утомляемость.

•Нарушения в развитии общей или мелкой моторики.

•Проблемы с концентрацией и удержанием внимания на задачах.

Для достижения наилучших результатов мы рекомендуем посвящать нейрогимнастике всего 10-15 минут в день. Регулярное выполнение этих упражнений обязательно принесет видимые плоды!

Самое главное – превратите занятия в веселую игру, без какого-либо давления. Ведь именно в атмосфере активности и позитива происходят самые важные и значимые изменения в развитии мозга.

*ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗАНИМАЕТСЯ И РАЗВИВАЕТ СВОИ СПОСОБНОСТИ!*

Дорогие друзья!  Все мы хотим, чтобы наши дети были успешные в учебе. И для этого надо создать прежде всего условия для того чтобы мозг ребенка работал на полную катушку, помогая учиться, творить и справляться с повседневными задачами. Но как этого добиться? Вот пять простых шагав, которые предлагает Вам для вашего ребенка.

**1. Режим дня: фундамент для мозга и психики**

Четкий режим дня – это не просто расписание, это тренировка для мозга. Он учит нас планировать, переключаться между задачами и развивает самоконтроль. Когда ребенок знает, что после чтения книги наступает время сна, или после ужина нужно убрать игрушки, эти действия становятся автоматическими. Это освобождает умственную энергию для более сложных задач и снижает стресс от неопределенности.

**2. Питание: энергия для мыслительных процессов**

Мозг – это орган, который потребляет огромное количество энергии. Если ему не хватает питательных веществ, он переходит в режим энергосбережения, обеспечивая лишь работу жизненно важных органов. В таком состоянии ребенок не сможет сосредоточиться на учебе или творчестве, вся его энергия будет направлена на поддержание базовых функций организма. Сбалансированное питание – это топливо для нашего мозга!

**3. Адекватная физическая активность: баланс и гармония**

Физическая активность важна, но важно найти золотую середину. Бесконечные тренировки и перегрузки могут навредить нервной системе. Вместо этого, выбирайте активность, которая приносит удовольствие и соответствует возможностям ребенка. 20-30 минутная прогулка на самокате может быть гораздо полезнее, чем двухчасовая изнурительная тренировка. Для детей с повышенной возбудимостью лучше подойдут спокойные занятия, например, музыка или рисование, а не агрессивные виды спорта.

**4. Избегание перевозбуждения: время для себя**

В погоне за развитием мы часто забываем, что ребенку нужно просто побыть собой. Чрезмерное количество кружков и занятий может привести к перевозбуждению. Важно знать границы ребенка и не перегружать его.

**5. Решение бытовых задач (рутина): тренировка самостоятельности**

Рутинные бытовые задачи – это не просто обязанность, это важный элемент развития. Они учат ответственности, самостоятельности и формируют чувство порядка. Когда ребенок участвует в домашних делах, он развивает свои навыки планирования и организации, что положительно сказывается на работе мозга.

# *ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-2 ГОДА*

Стишки с движениями
(пальчиковая гимнастика)

Прокат мячиков руками, ногами

Чередование «хлопок – кулачки», танцы - повторяшки (ребенок повторяет за взрослым простые движения под музыку )

Пальчиковое рисование

# *СТИШКИ С ДВИЖЕНИЯМИ*

«ИГРУШКИ»
Я с игрушками играю:
(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)
Мячик я тебе бросаю,
(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)
Пирамидку собираю,
(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)
Грузовик везде катаю.
(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)

«ОСЕНЬ»
Вышла осень погулять,
(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)
Стала листья собирать.
(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)

«ОВОЩИ»
Я – зелёная капуста,
(Руки перед собой образуют круг.)
Без меня в кастрюле пусто.
(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)
Листья снимете с меня,
(Разводим руки в стороны.)
И останусь только я!

«ФРУКТЫ»
Жёлтый-жёлтый наш лимон,
(Одноимённые пальцы соединяются подушечками - показываем лимон.)
Кислым соком брызжет он.
(Пальцы резко разводим в стороны.)
В чай его положим
(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)
Вместе с жёлтой кожей.
(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».)

«ПОСУДА»
Из тарелок, как один,
(Ладони вместе перед собой «тарелка».)
Суп мы ложками едим.
(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)
Вилкой кушаем котлеты,
(Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)
Ножик режет нам омлеты.
(«Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

«ЗИМА»
Снег ложится на дома,
(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)
Улицы и крыши.
(Руки «домиком».)
Тихо к нам идёт зима,
(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)
Мы её не слышим…
(Рука за ухом.)

«ОДЕЖДА»
Я надену сапоги,
(Показываем на ноги, туловище, голову.)
Курточку и шапку.
И на руку каждую
(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)
Натяну перчатку.
(Смена рук.)

«ОБУВЬ»
Обуваем ножки бегать по дорожке.
(Двумя пальцами «шагают» по столу.)
Повторяй за мной слова:
(Сжимают и разжимают пальцы.)
Ножка – раз, ножка – два!
(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)
В магазине покупают
(Сжимают и разжимают пальцы.)
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я –
(Загибают пальцы на руках.)
Любит обувь вся семья.
(«Шагают» пальцами по столу.)

«ЧАСТИ ТЕЛА»
У меня есть голова,
(Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать,
Ручки – чтобы поиграть.

# *ПРОКАТ МЯЧИКОВ РУКАМИ, НОГАМИ*

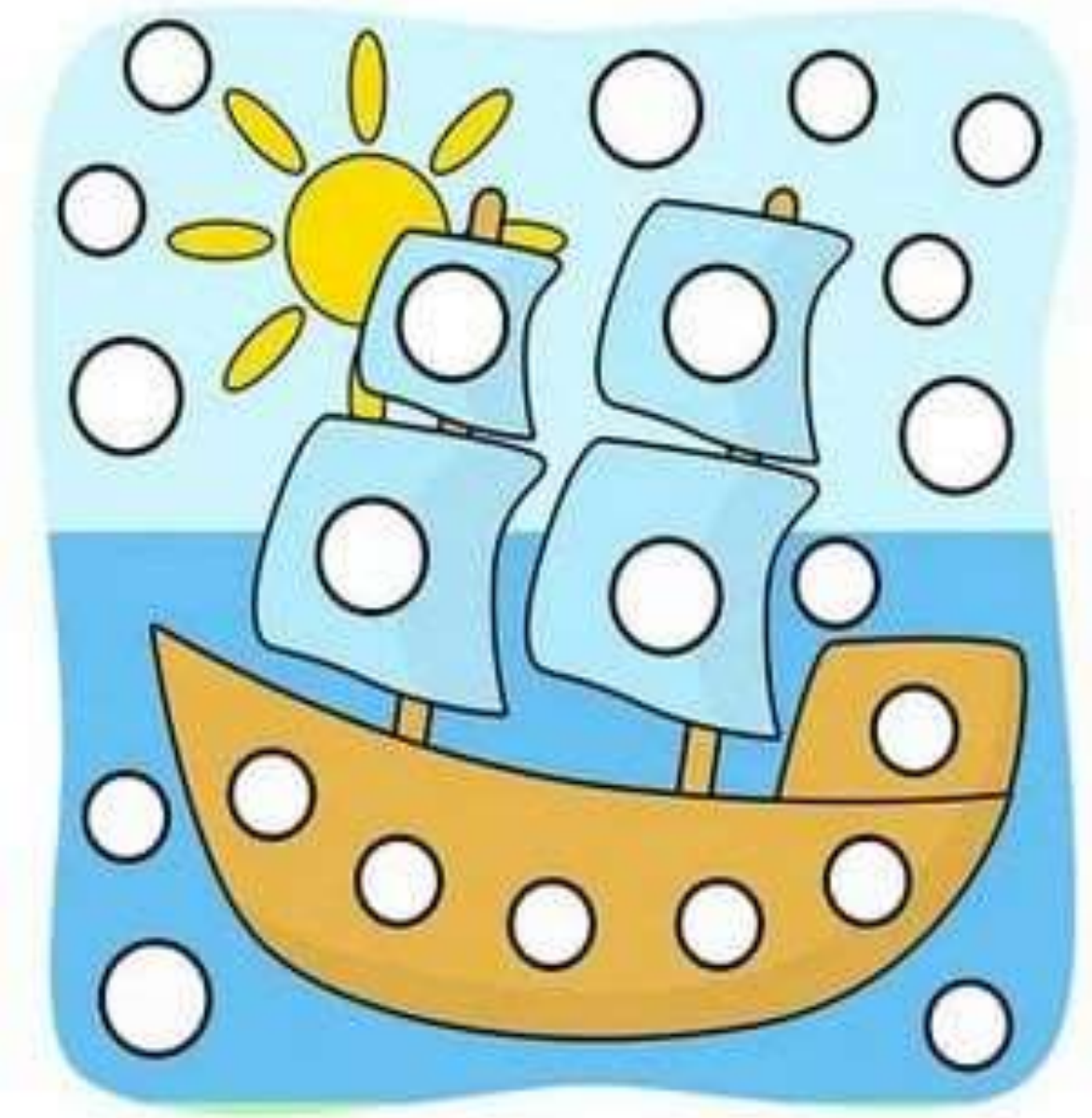
«КОЛЮЧИЙ ЕЖ»
Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить. Я хочу с тобой поладить!
(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных «Колючек». Можно стопой по полу)

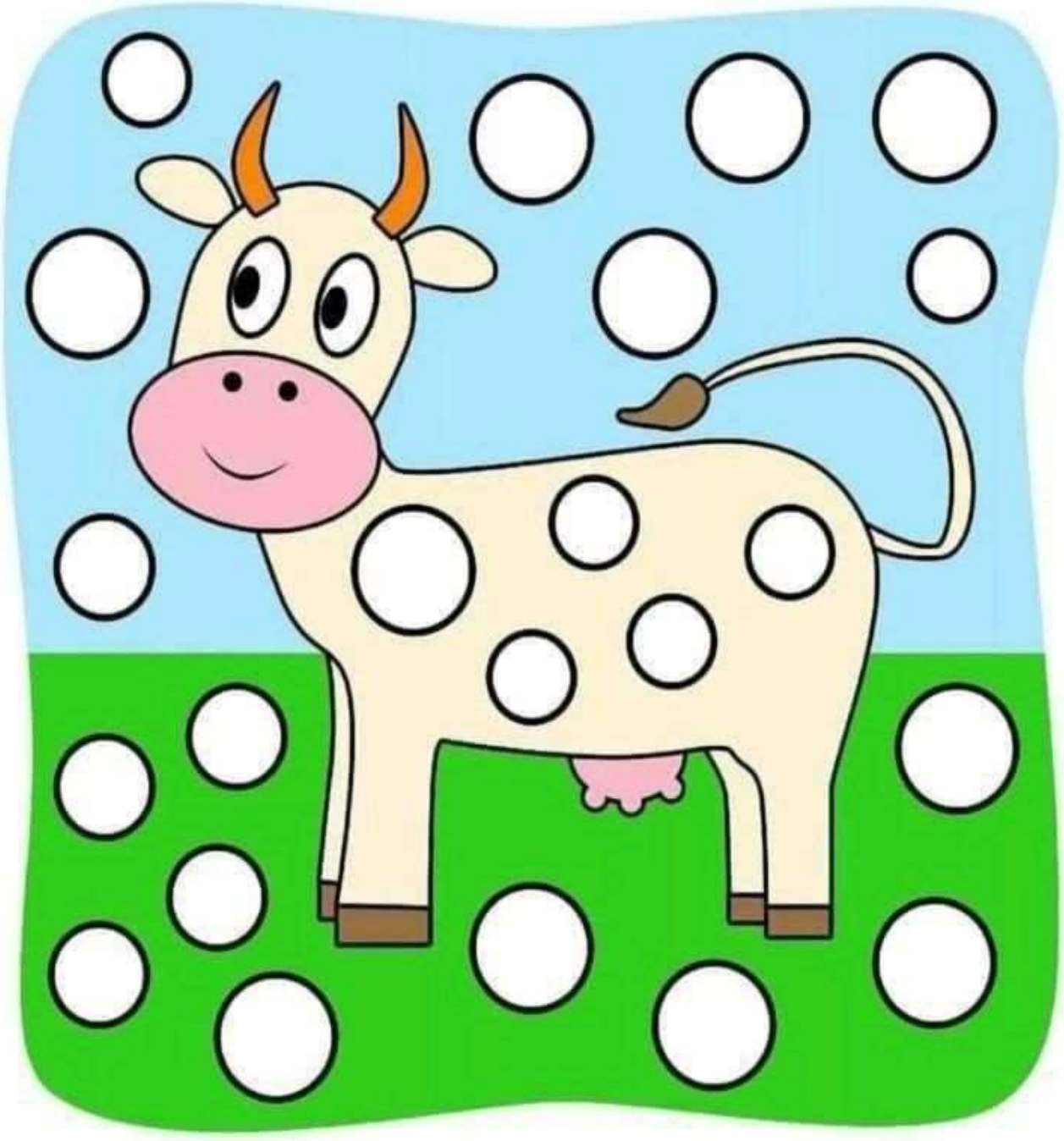
«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»
Этот шарик не простой:
Весь колючий вот такой.
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем,
Свои руки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять
Нам пора и отдыхать.
(Движения соответствуют тексту)

«ОРЕХ»
Прокачу я свой орех
По ладоням снизу вверх,
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.
(Движения выполняем в соответствии тексту руками и ногами)

# *ПАЛЬЧИКОВОЕ РИСОВАНИЕ*

Используйте шаблоны для работы с цветом (соотнести), оставляйте отпечатки пальчиков или просто смешивайте краски, также можно использовать пластилин.





# *ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ГОДА*

Ходьба с заданиями + хлопки

Нейромоторика с шаблонами

Упражнения с мячиками

Упражнение с ладошкой и карандашом

# *ХОДЬБА С ЗАДАНИЯМИ + ХЛОПКИ*

«ХЛОПКИ»
Деки хлопать так умеют, своих речек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так, своих ручек не жалеют

«НАШИ РУЧКИ»
Наши ручки хлопают - вот так, вот так.
Наши ножки топают - вот так, вот так.

«МИШКА»
Мы потопаем, как мишка: топ-топ-топ-топ!
Мы похлопаем, как мишка: хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!
Лапы вверх, мы поднимаем, на другие приседаем.

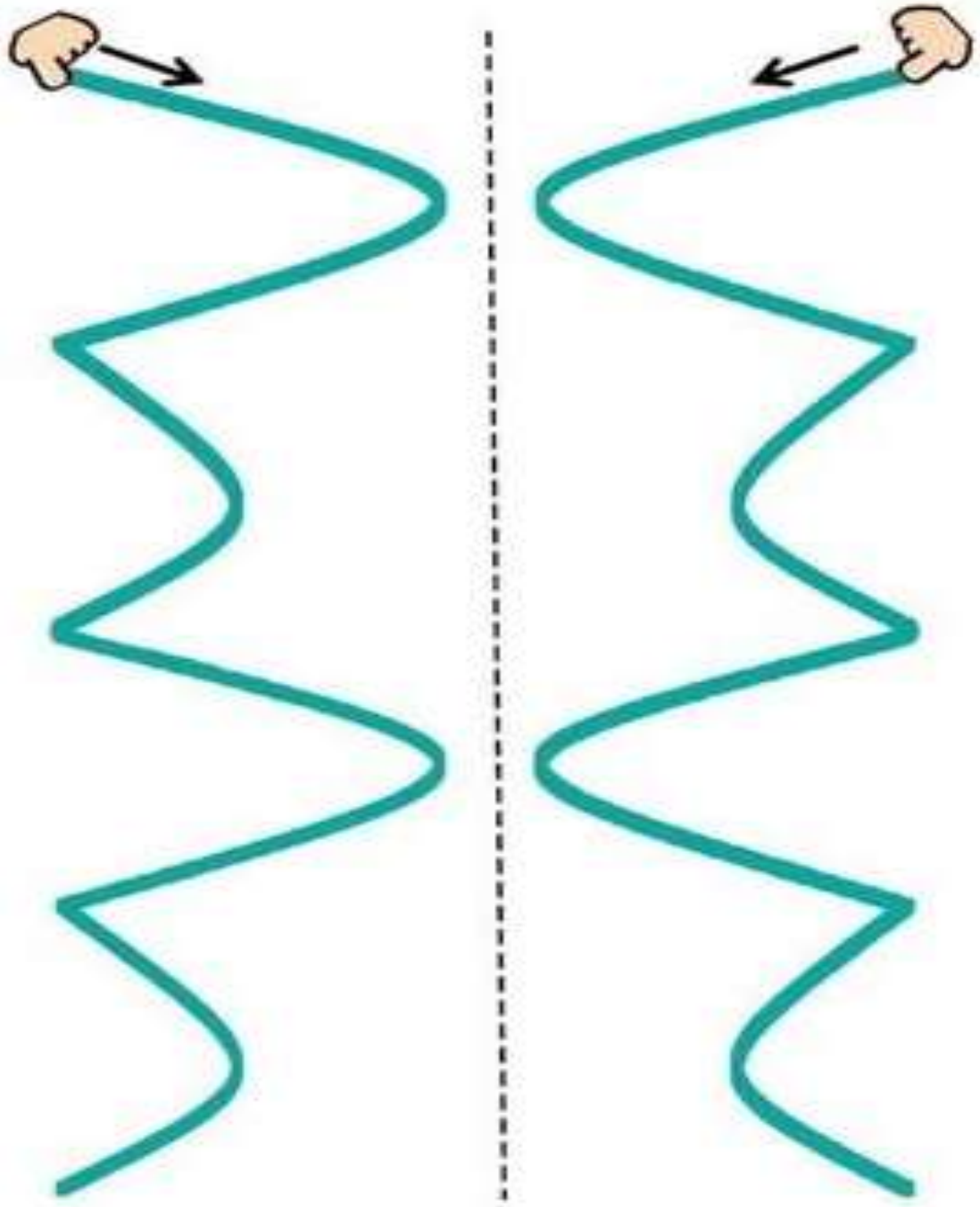
«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»
Мы топаем ногами, раз, два, три.
Мы хлопаем руками, раз, два, три.
Качаем головой, раз, два, три.
Мы руки поднимаем, раз, два, три.
Мы руки опускаем, раз, два, три.
Мы руки поднимаем, раз, два, три.

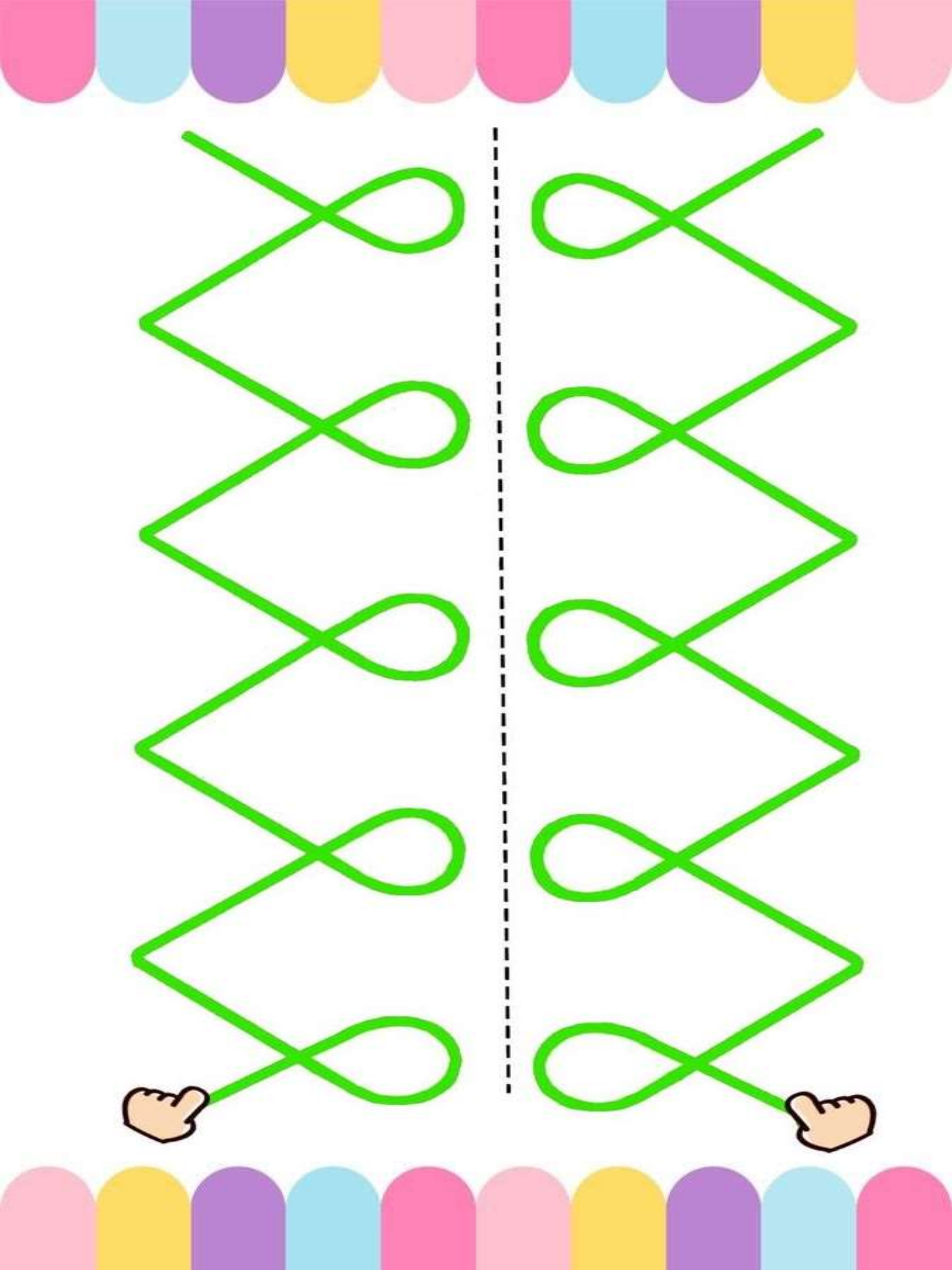
«ТУК-ТУК»
Тук-тук-тук (три удара кулаками друг о друга)
Да-да-да (три раза хлопаем в ладоши)
Можно к вам? (еще три удара кулаками)
Рад всегда! (еще три хлопка в ладоши)

# НЕЙРОМОТОРИКА С ШАБЛОНАМИ

Покажи одновременно двумя руками одинаковые картинки

Пройди правой и левой рукой одновременно по дорожке

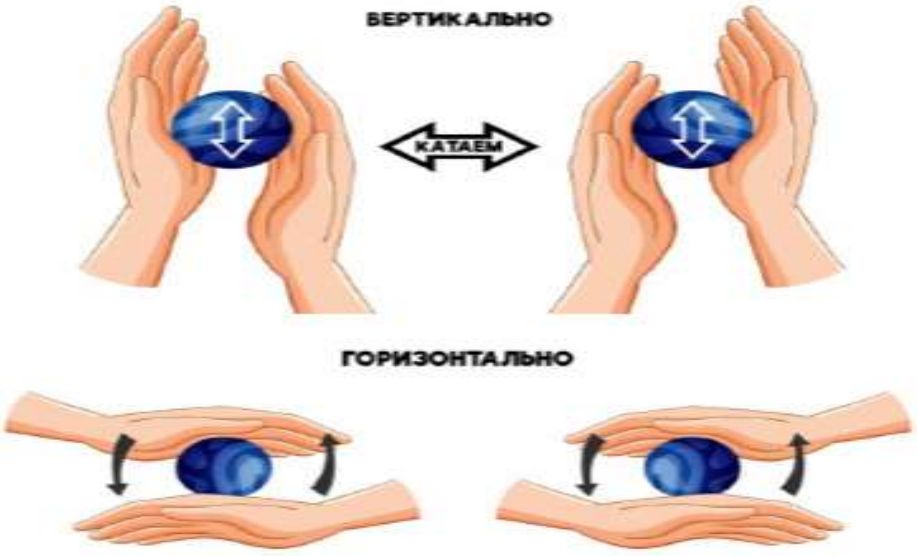




# *УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ*

Зажимаем мяч между ладонями. Прокатываем мячик вверх и вниз вертикально.

1. Прокатываем горизонтально по кругу (вокруг ладошки).




2. Подбрасываем мячик одной рукой, хлопаем и ловим другой рукой. Важно успеть хлопнуть во время броска и поймать мяч.

# *УПРАЖНЕНИЕ С ЛАДОШКОЙ И КАРАНДАШОМ*

1 Вариант.
Простучи карандашом между пальчиками правой и левой ладошки на рисунке, обведи свою ладошку.
2 Вариант.
Простучи карандашом между своими пальчиками, обведи свою ладошку.

# *ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ*

Нейромоторика (пальчиковая гимнастика)

Нейросхемы.
Разноименные действия.

Упражнения с плакатами (баннерами) или тренажерами

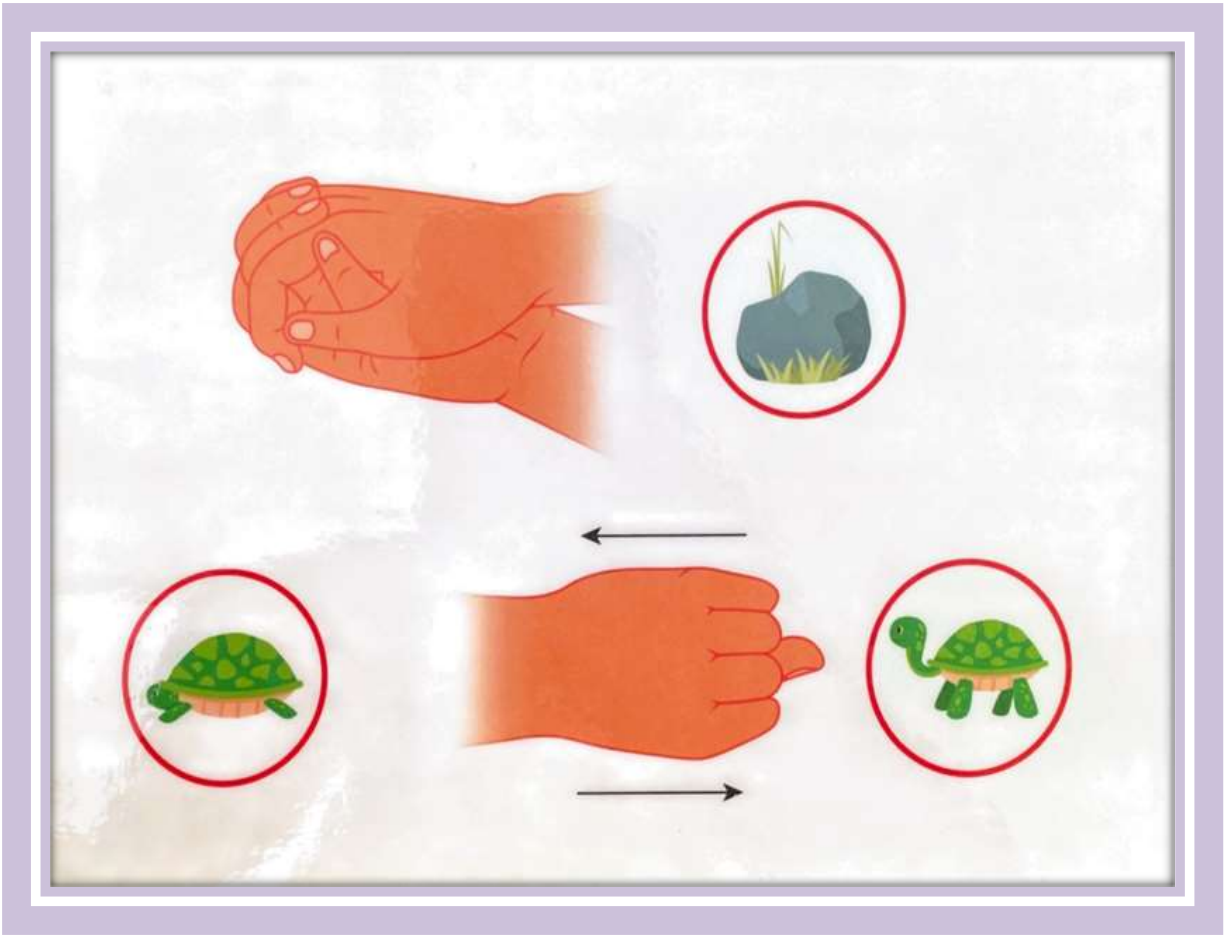
Двуручные обводилки

# *НЕЙРОМОТОРИКА (ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА)*

## Делаем 2-3 разных упражнения

1. Зерна петушок клюет,
*(Изображаем правой рукой петуха)*
Громко курочку зовет.
*(Изображаем левой рукой курицу)*
Вот же зернышки лежали,
*(Показываем миску)*
Ну куда они пропали?
*(Разводим руки в разные стороны)*

2. Что за камень у дороги?
*(Изображаем камень)*
Разве есть у камня ноги?
Да ведь это черепаха
*(Изображаем черепаху)*
Прячет голову от страха!
*(Изображаем черепаху, которая спрятала голову)*



3. Над глубокою рекой

*(Делаем несогласованные движения пальцами)*

Мы построим мост большой.

*(Изображаем мост)*

Будут люди там ходить

*(Изображаем человечков обеими руками)*

И лошадок проводить.

*(Изображаем лошадей обеими руками)*

# НЕЙРОСХЕМЫ

Покажи одинаковые продукты двумя руками одновременно в прямоугольниках одинаковых цветов

Игра 1.
Клеим на полу или столе малярным скотче игровое поле в виде крестика. На это поле (в каждое окошко ) выкладываем от 1 до 4 предметов, в зависимости от подготовленности ребенка. Это могут быть мячики, фломастеры, маленькие игрушки. Ребенок в течении 15-20 секунд смотрит на поле и запоминает положение всех предметов. Далее взрослый предлагает ребенку отвлеченное задание ( например, сделать несколько поворотов вокруг своей оси. В этот момент взрослый убирает предметы с поля. Задача ребенка восстановить исходное положении предметов на игровом поле.

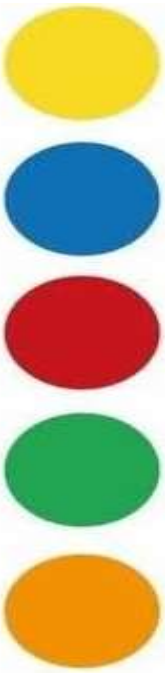
Игра 2.
Расклеиваем на полу «островки» – кусочки малярного скотча. Количество островков зависит от возраста и подготовленности ребенка, начинать всегда надо с самого простого. Далее на каждом островка рисуем различные символы (круг, квадрат, крестик и т.д.), цифры, буквы. Это могут быть одинаковые символы но разных цветов, либо одного цвета и разные символы, а может разные символы разных цветов.
Количество символов и цветов зависит от уровня подготовленности ребенка.
Ребенку необходимо будет отклеивать все островки по инструкции взрослого. Например: отклей все синие символы или найди и отклей все квадраты. Если на игровом поле были пустые островки то предлагаем ребенку набор на них нарисовать какой-то условный символ.

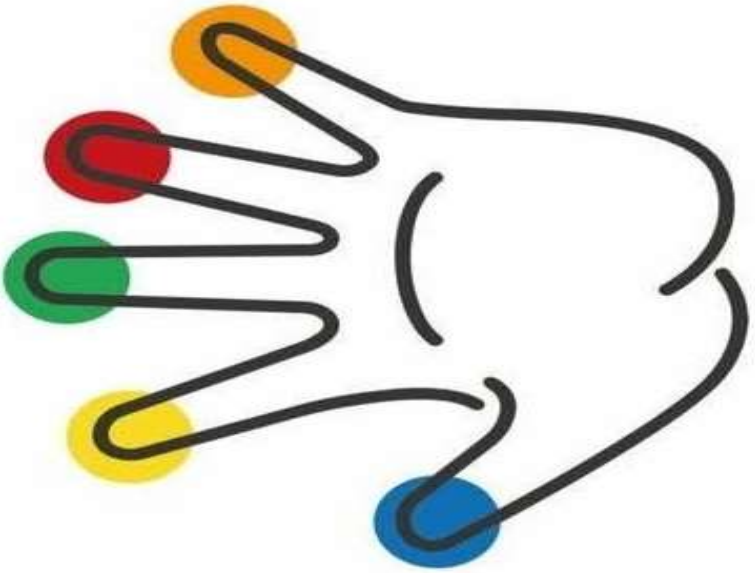
Игра 3.
Клеим на пол или стол крестики и две полоски малярным скотчем.
Ребенку нужно будет пройти через все поле
Крестик – на полу одна нога, две параллельные линии – две ноги.
Усложнение – в момент, когда у ребенка должна быть одна нога на полу, можно указывать какая конкретно (правая или левая).

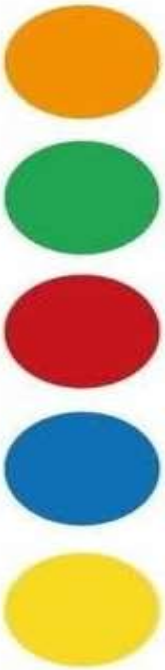
# *УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРАМИ*

Разноименные действия – хлопок, далее руки выполняют разные жесты.

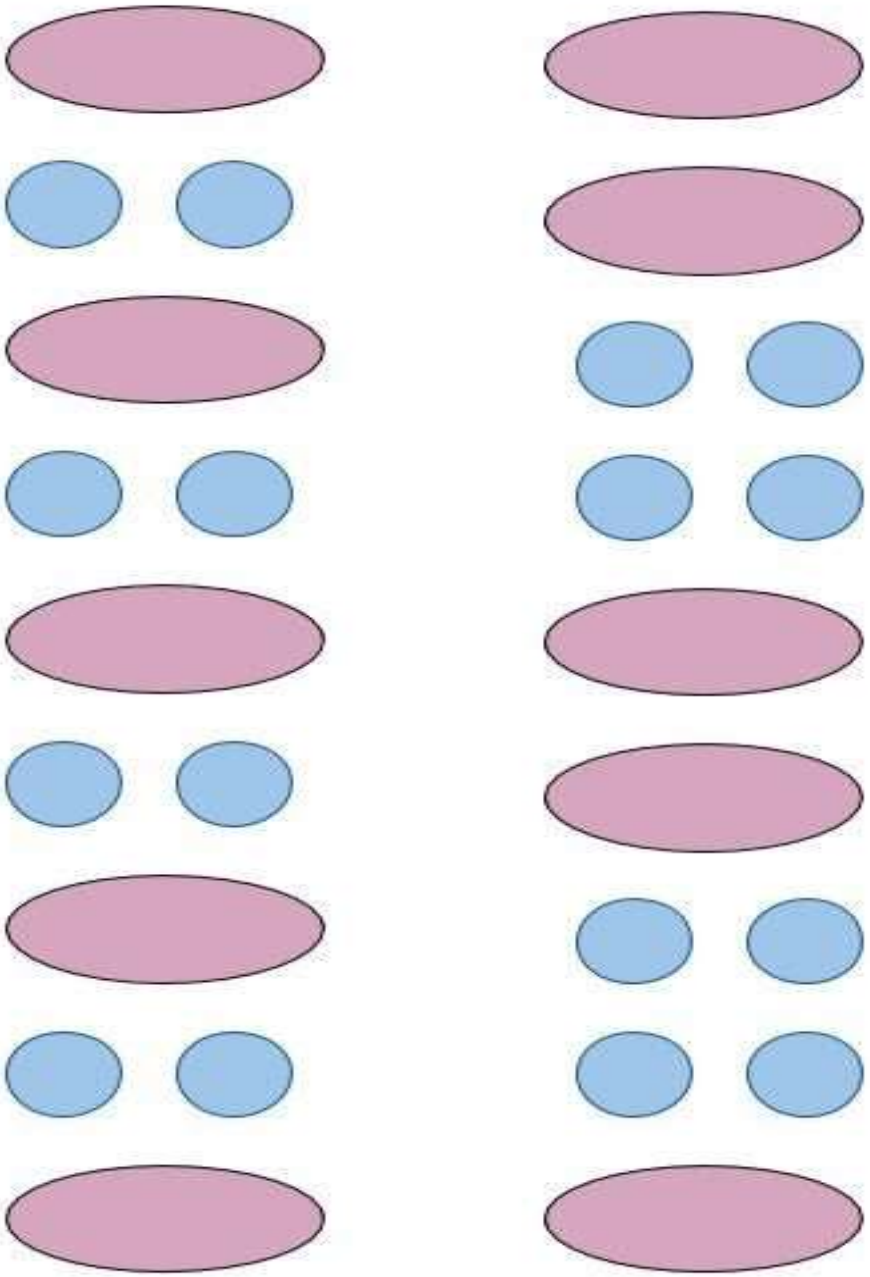
Поставить кончики пальцев на стол. Отрывать от стола те пальцы, что соответствуют цвету изображенных кружков.



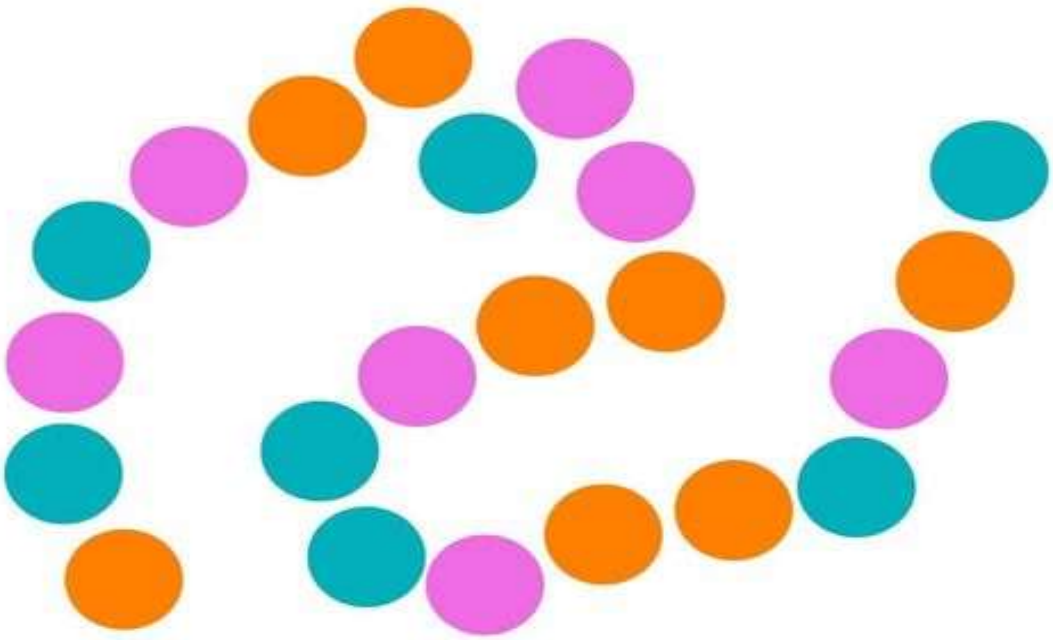




Это упражнение выполняется двумя руками одновременно. Первый столбик для левой руки, второй для правой. Работать будут указательные и средние пальцы. Там, где два круга, надо широко расставить указательный и средний пальцы, чтобы каждый попал в свой домик. Там, где овал, пальцы нужно сомкнуть. Двигаемся сверху вниз, а затем снизу вверх.



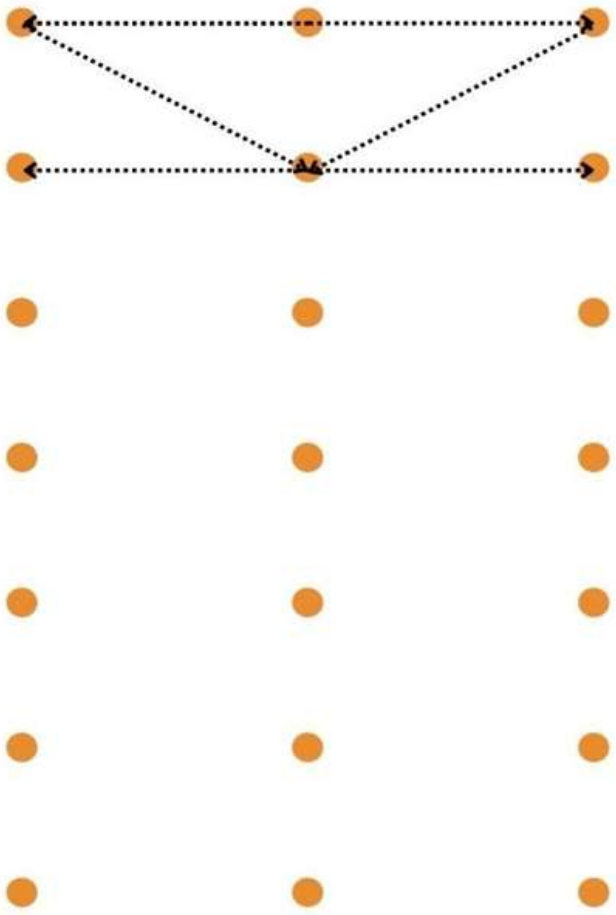
Пальцем одной круги нажимай на круги по очереди, а вторую руку клади на ладошку соответствующего цвета.

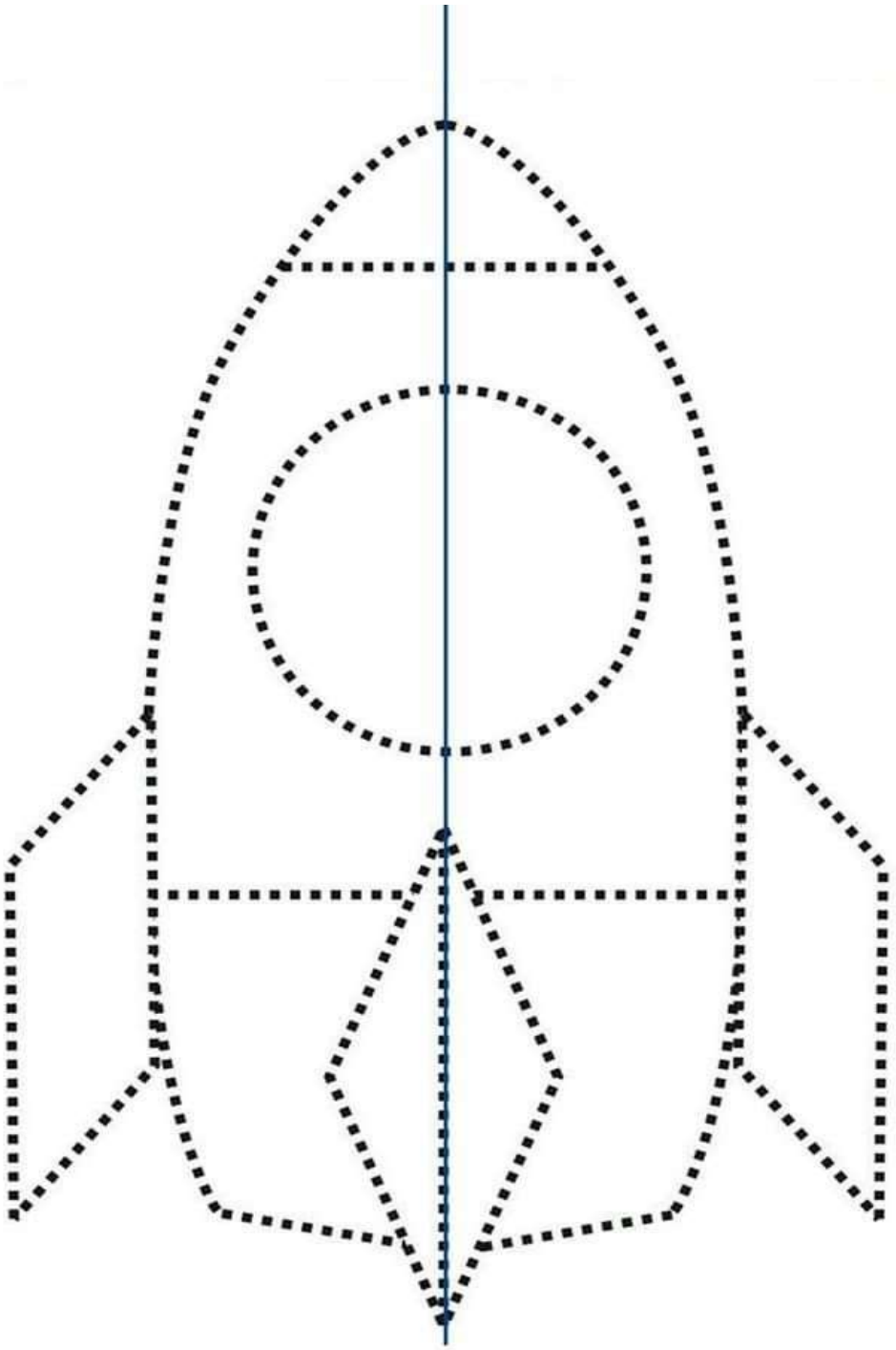


# *ДВУРУЧНЫЕ ОБВОДИЛКИ*

Рисование фигур, символов, букв, цифр двумя руками одновременно. Малышам можно начинать можно с обводок, штриховок и раскрасок. Чуть сложнее - рисование линий и простых фигур. Со временем можно создавать уже более сложные рисунки: лица, фрукты, овощи, домики и прочее. Если рисование двумя руками одновременно пока не дается, начните с рисования прямых линий двумя руками одновременно или рисования геометрических фигур попеременно правой и левой рукой.

Обводи линии двумя руками одновременно





# *ВАРИАНТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ЛЕТ И СТАРШЕ*

Нейромоторика (пальчиковая гимнастика)

Задания с предметами (мячики, карандаши). Моторные игры (движения под определенный счет взрослого)

Крупная моторика (координационные задания)

Двуручное рисование

# *НЕЙРОМОТОРИКА (ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА)*

## Делаем 2-3 разных упражнения

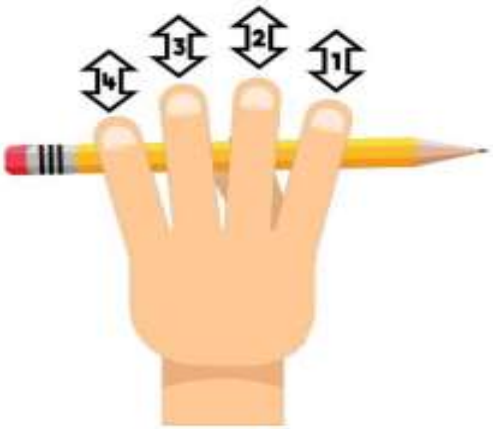
Утром ранним все цветки
*(Показываем бутон цветка)*
Распускают лепестки.
*(Показываем распускающиеся лепестки)*
Ветерок прохладой дышит,
*(Дуем на цветок)*
Лепестки слегка колышет.
*(Изображаем движение бутона)*
Вечерком наши цветки
Закрывают лепестки.
*(Изображаем закрывающийся бутон)*
Все головки опускают
И тихонько засыпают.
*(Кладем ладошки  и под щеку)*

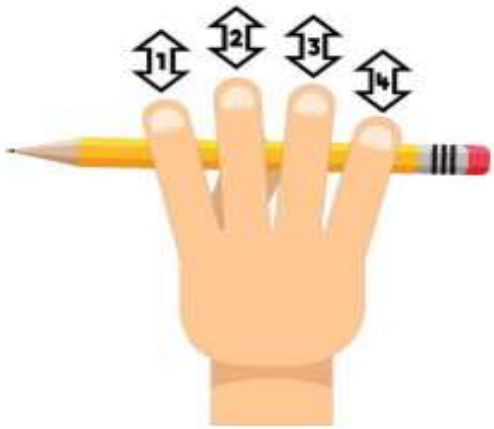
2. Взял корзину, в лес пойду.
*(Изображаем идущего человечка рукой)*
Много там грибов найду.
*(Изображаем гриб)*
А потом приду домой,
*(Показываем дом)*
Буду кушать суп грибной.
*(Показываем тарелку супа)*

3. Под сосною на пригорке
*(Изображаем дерево)*
Ежик себе вырыл норку.
*(Изображаем ежа)*
Под листвой густой лежат
*(Изображаем листья деревьев)*
Двое миленьких ежат.
*(Изображаем двух ежат)*

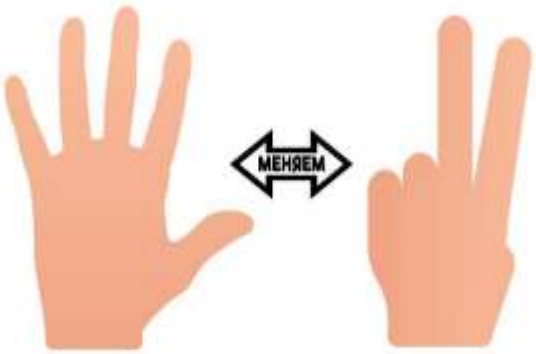
# *ЗАДАНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ (МЯЧИКИ, КАРАНДАШИ)*

Карандаш держим горизонтально в каждой руке. Поднимаем каждый пальчик по очереди.

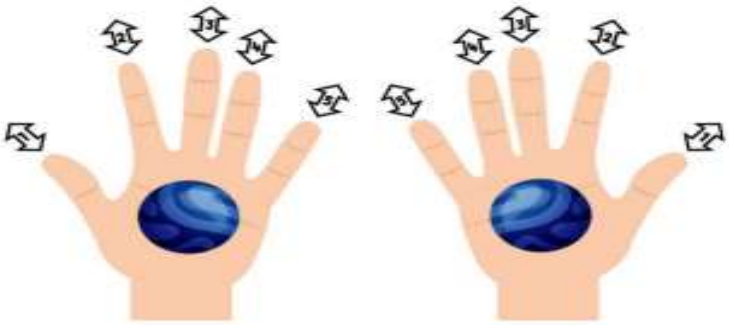



Одной рукой держим карандаш и поднимаем каждый пальчик поочередно, другой рукой чередуем жесты «два пальца» и «ладонь».

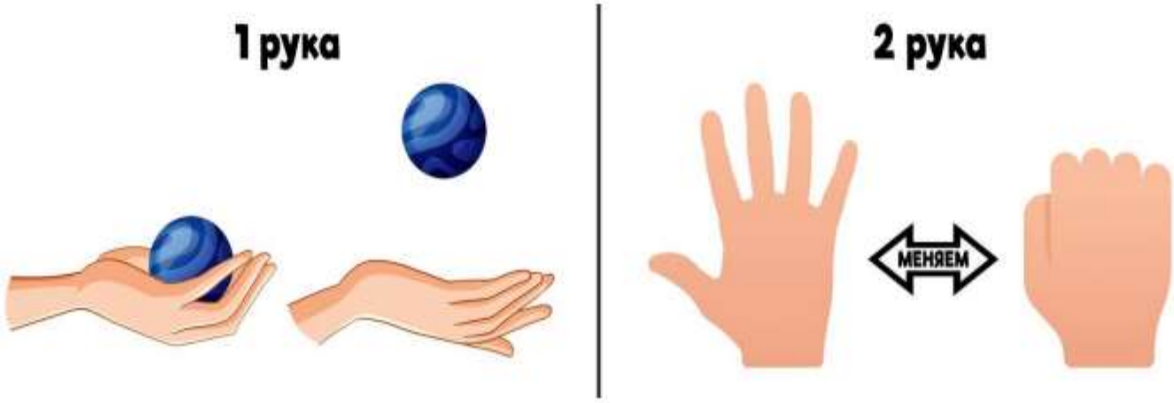


Кладем мячик на середину ладони. Поочередно каждым пальчиком дотрагиваемся до мяча. Повторяем то же другой рукой и двумя руками вместе.



Подкидываем и ловим мячик одной рукой. Повторяем то же другой рукой. Повторяем то же двумя руками вместе.

Одной рукой подкидываем и ловим мячик, а второй рукой чередуем жесты «ладонь – кулак». Повторяем то же самое, сменив деятельность рук.



# *МОТОРНЫЕ ИГРЫ (ДВИЖЕНИЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СЧЕТ)*

В процессе передвижения, ребенок выполняет задания взрослого:

-один свисток – подпрыгнуть вверх
- два свистка – повернуться вокруг себя
-три свистка – ходьба с высоким подниманием бедра и т.п.;

выполнение движений в определённой последовательности:
-два прыжка вверх, два прыжка вперёд;
-три шага – равновесие на правой ноге
-три шага – равновесие на левой ноге;

Шаги с выполнением:
2 притопа+1 хлопок или наоборот

Ходьба обычным, коротким, широким шагом.

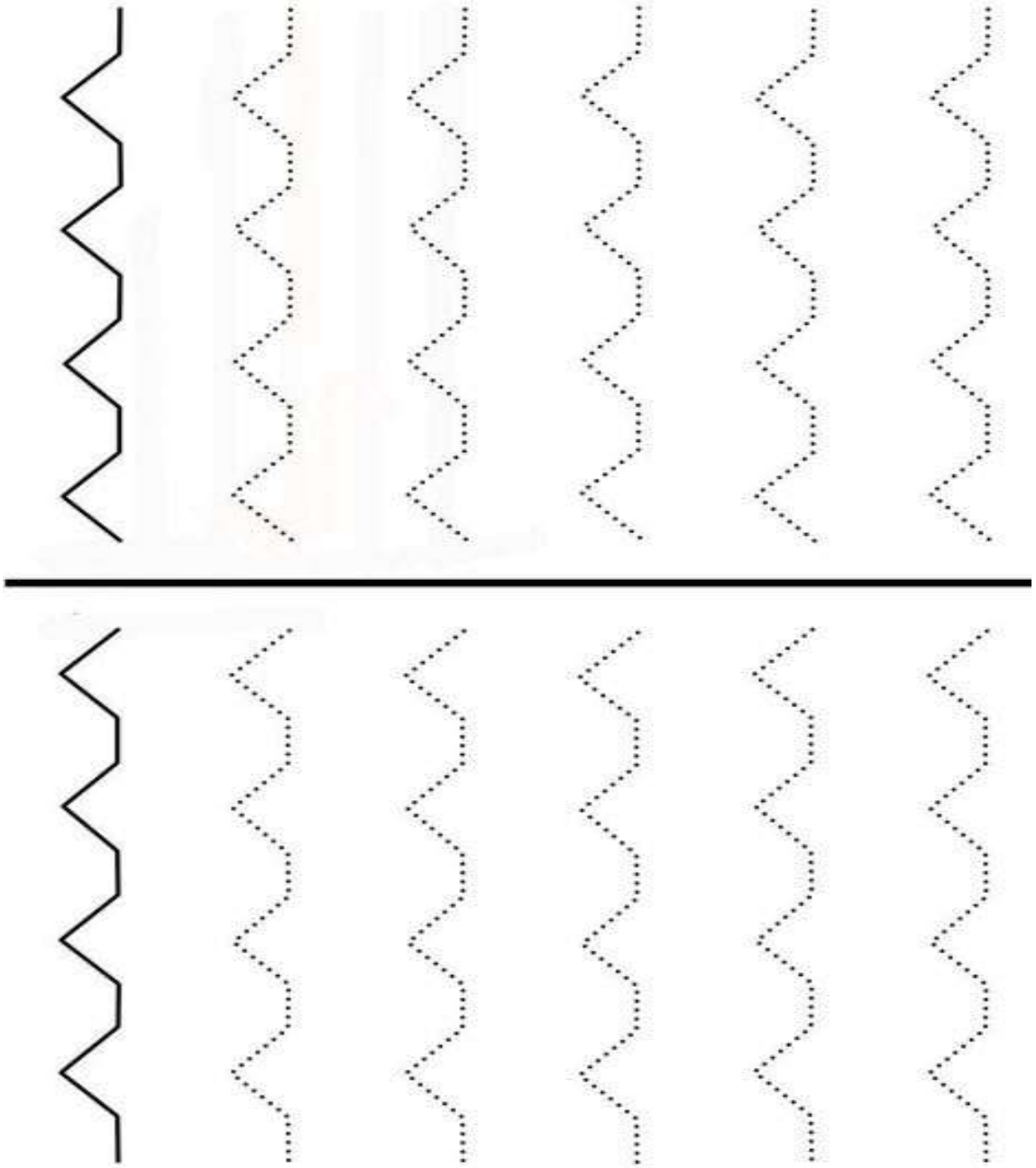
Бег
1 сигнал- со сменой направления;
2 сигнала- подскоки и т. д.

# *КРУПНАЯ МОТОРИКА*

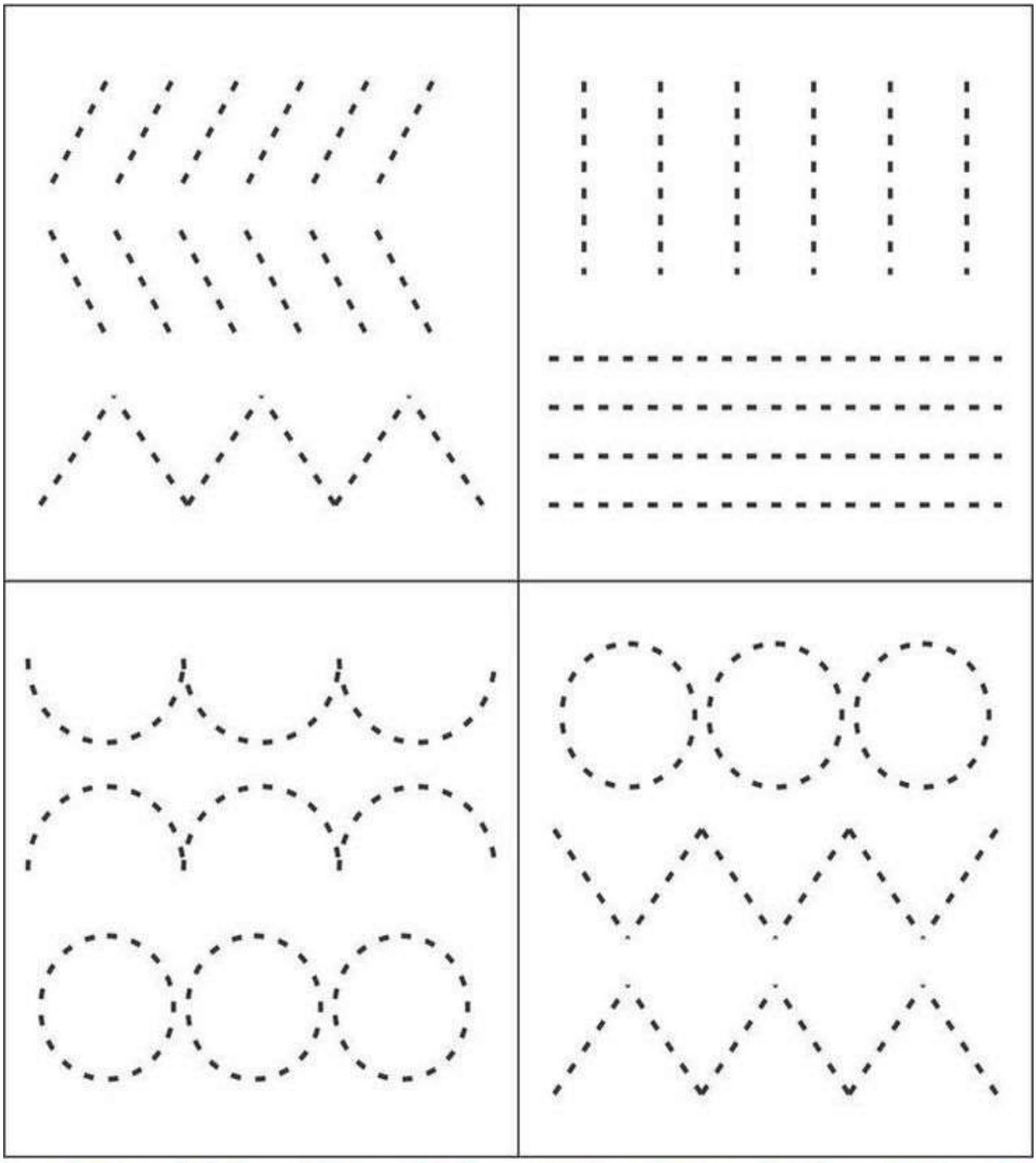
Для развития крупной моторики, координации движения рекомендуем использовать ножные балансиры, полусферы балансировочные, нейроковрики.

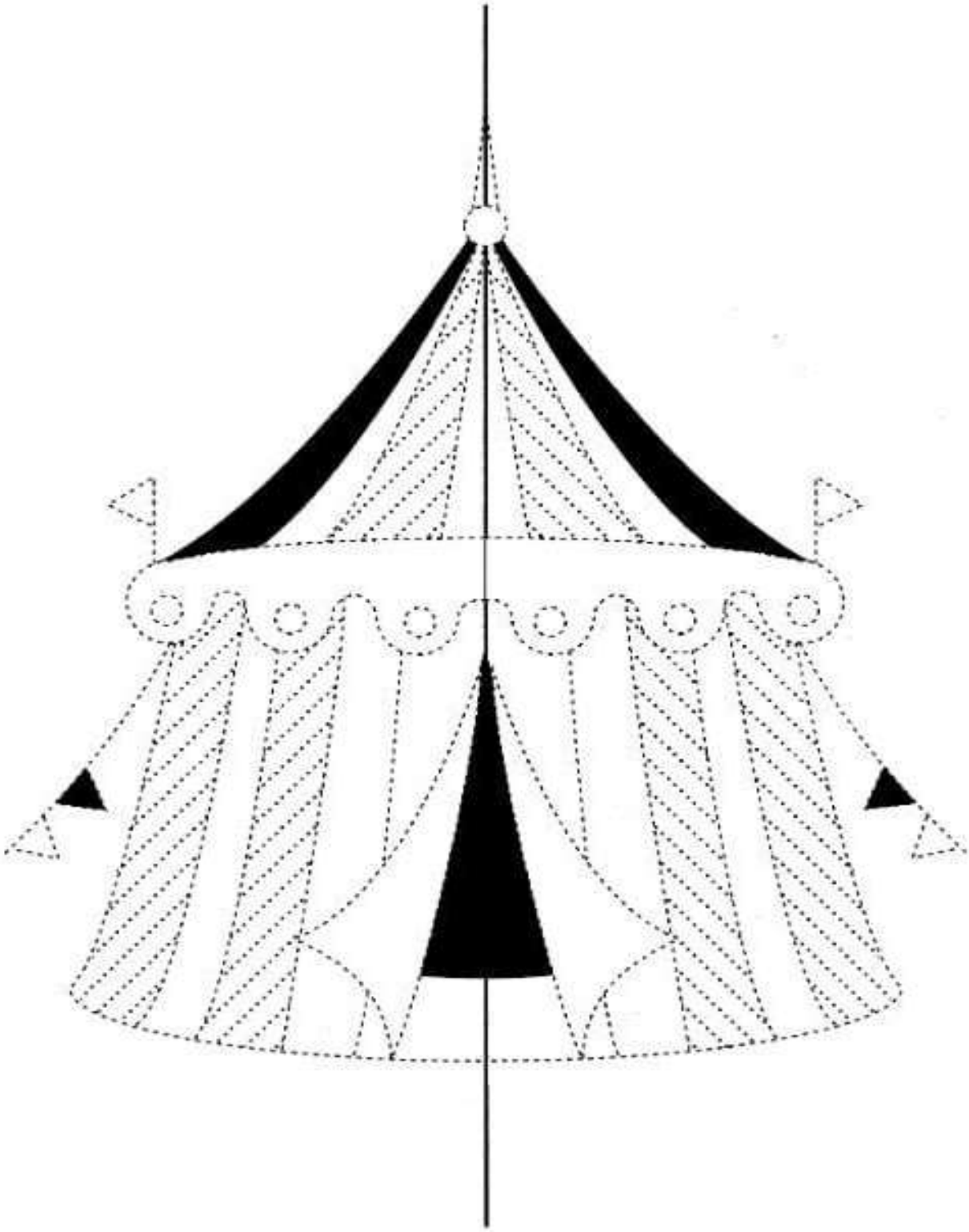
# *ДВУРУЧНОЕ РИСОВАНИЕ*

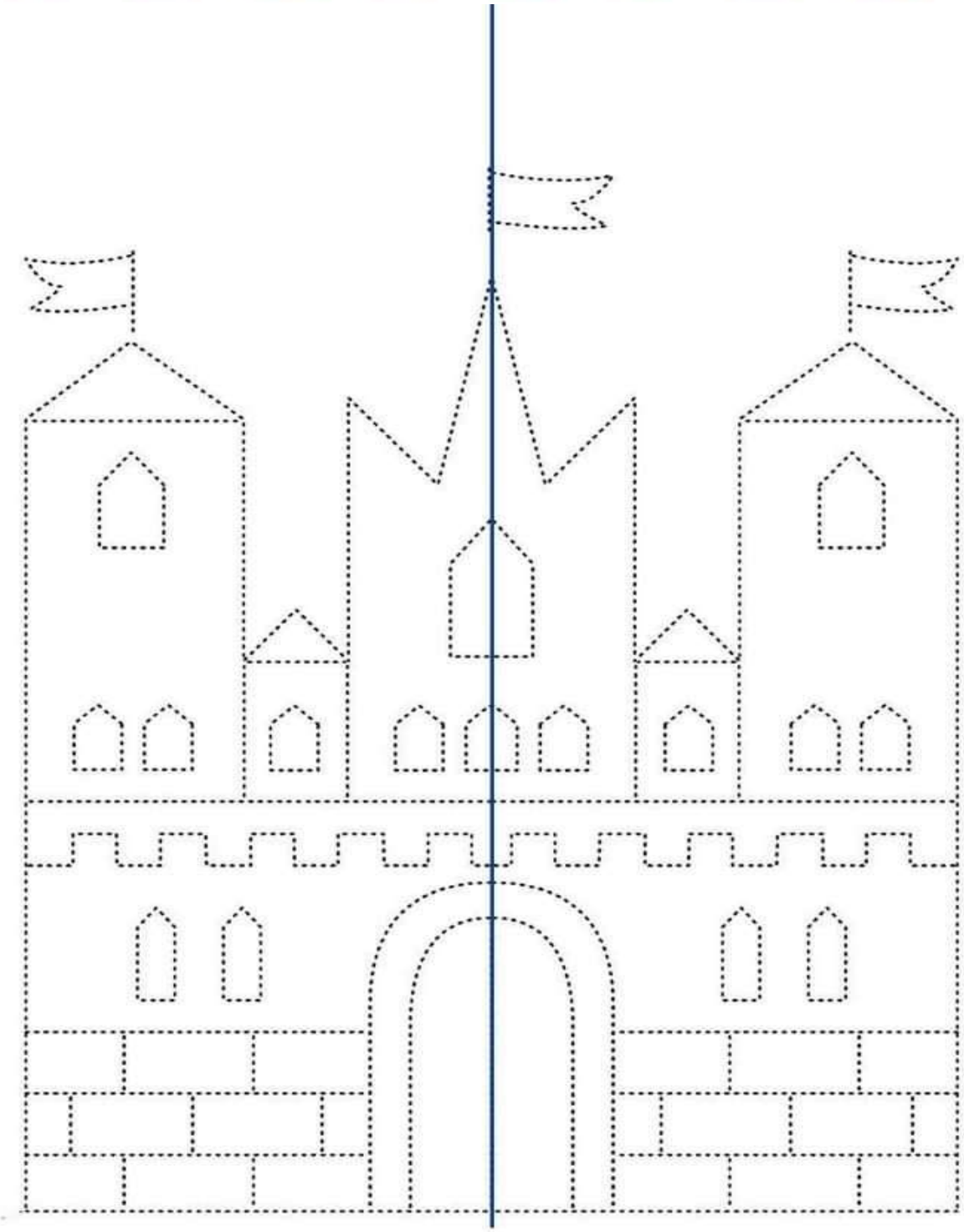
Расположи лист горизонтально и двумя руками одновременно начиная от края и заканчивая центром соедини пунктирные линии.



Попробуй двумя руками одновременно закрасить пунктирные линии в квадратах. У левой руки свой квадрат, у правой свой.







# *ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ*

Нейромоторика
Упражнения с двумя мячиками

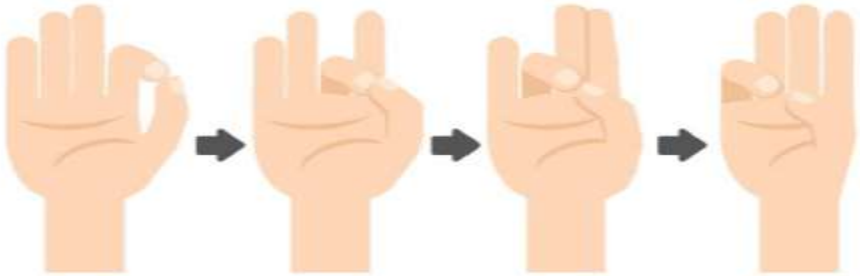
Жесты + крупная моторика

Нейротренажеры

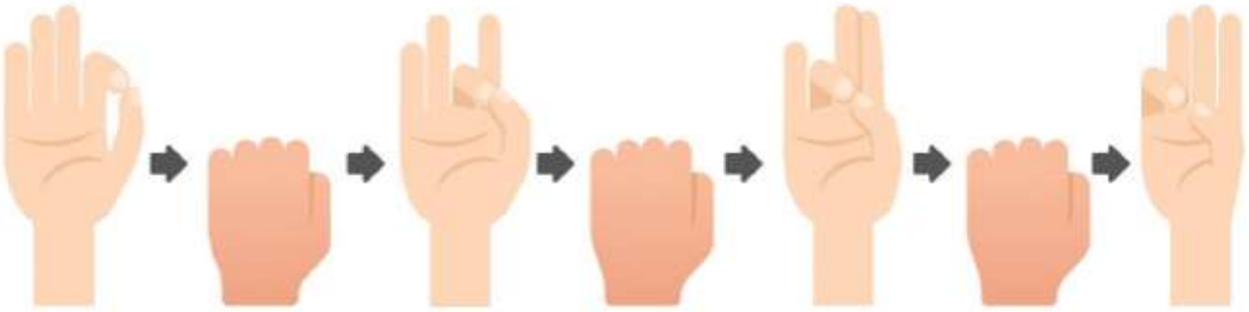
Двуручное рисование

# НЕЙРОМОТОРИКА
# (УСЛОЖНЕНИЕ ЖЕСТОВ, КОМБИНАЦИИ)

Соединяем каждый пальчик с большим один за другим.



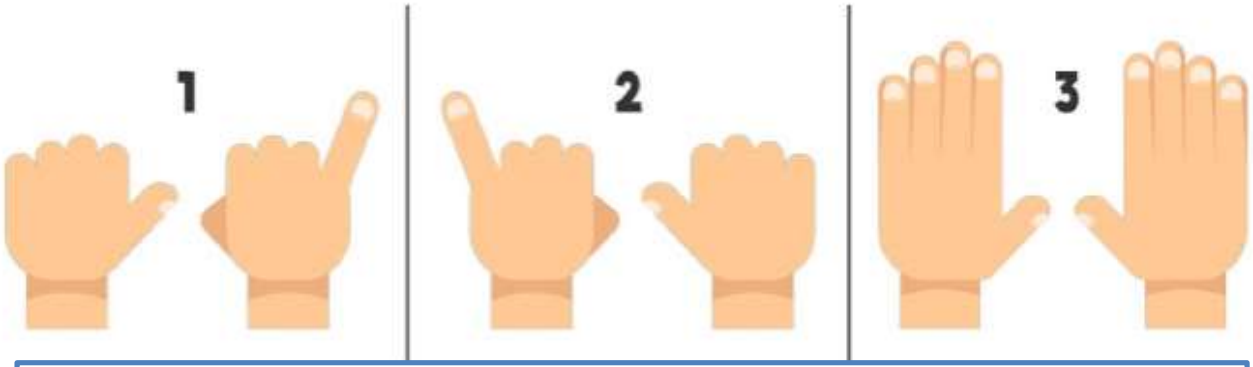
Повторяем то же самое, показывая кулак между движениями



Повторяем то же самое, делая хлопок между движениями

Кладем руку на стол (ладонью вверх или вниз). Чередуем жесты «мизинец – большой – ладонь». Повторяем то же с другой рукой. Повторяем двумя руками вместе.

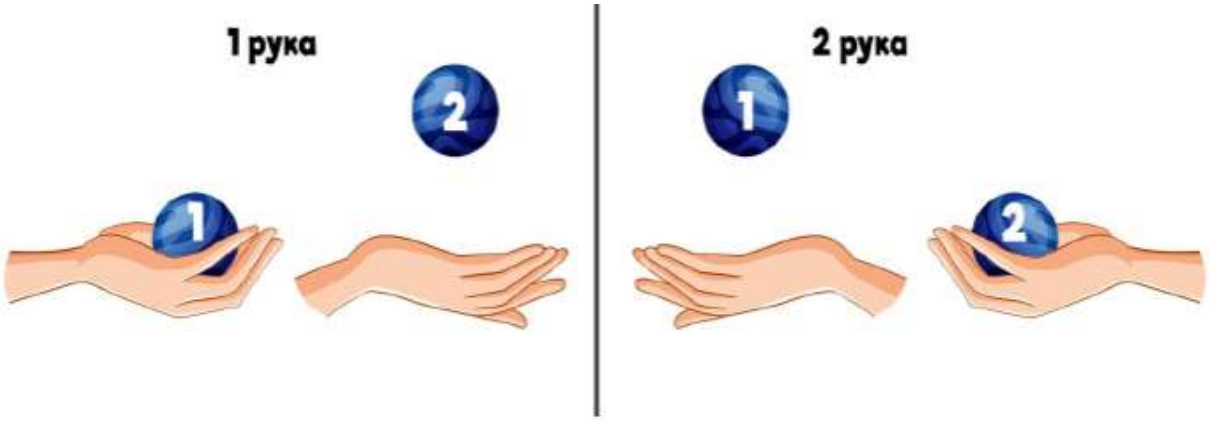
Делаем двумя руками то же самое, что и в предыдущем задании, но асинхронно. Одной рукой показываем большой одновременно.



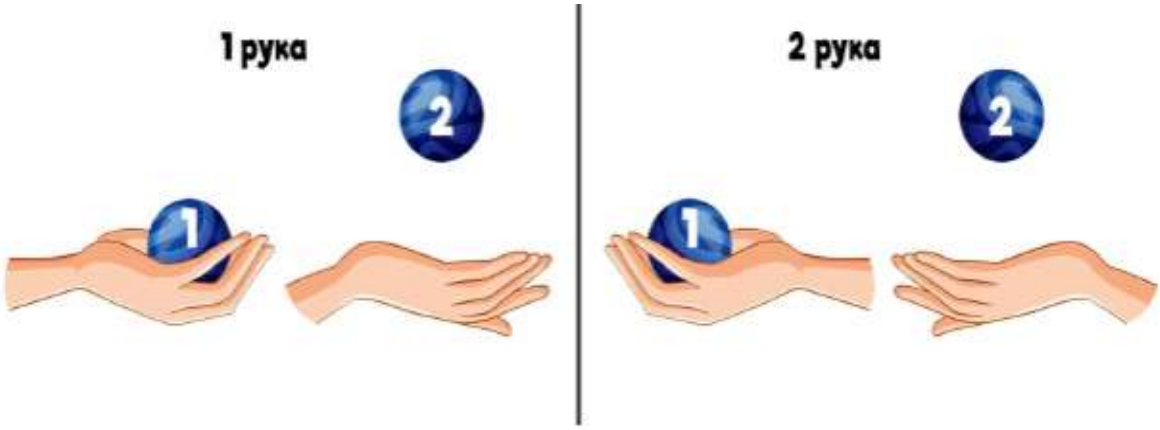

Одной рукой чередуем жесты «мизинец – ладонь – большой – ладонь». Второй рукой крутим карандаш.

# *УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ МЯЧИКАМИ*

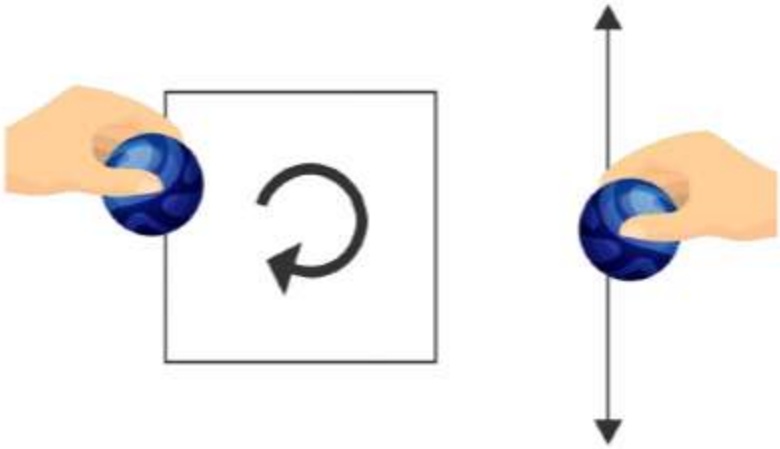
Берем в руки 2 мячика. Подбрасываем мячики правой и левой рукой поочередно.



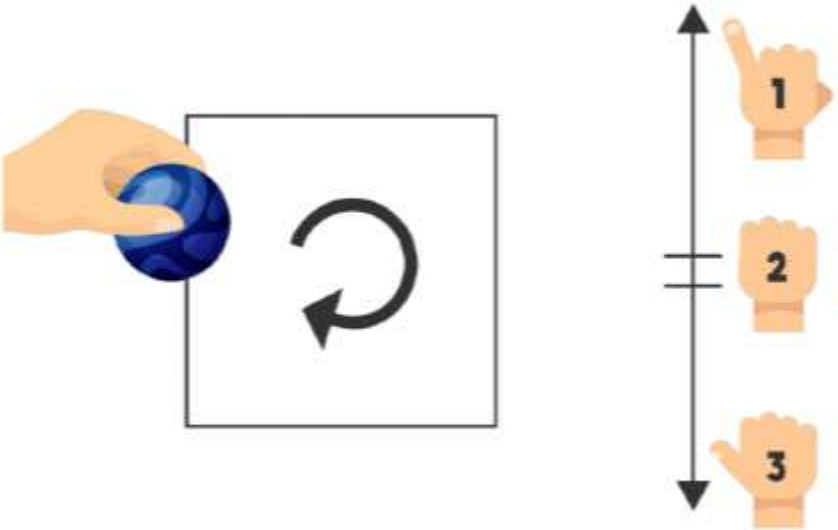

Берем в руки 2 мячика. Подбрасываем и ловим мячики двумя руками одновременно.



Прокатываем мячики по линиям. Сначала прокатываем одной рукой, потом другой. Далее выполняем двумя руками одновременно.



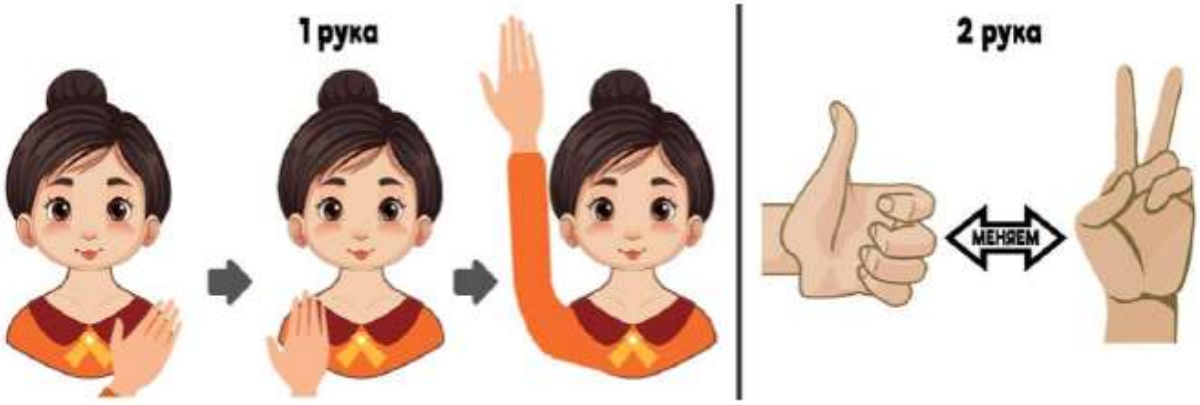
Одной рукой ведем мячик по линии. Второй рукой касаемся поочередно трех точек на линии: верхней точки касаемся мизинцем, средней - кулаком, нижней - большим пальцем.



# *ЖЕСТЫ + КРУПНАЯ МОТОРИКА*

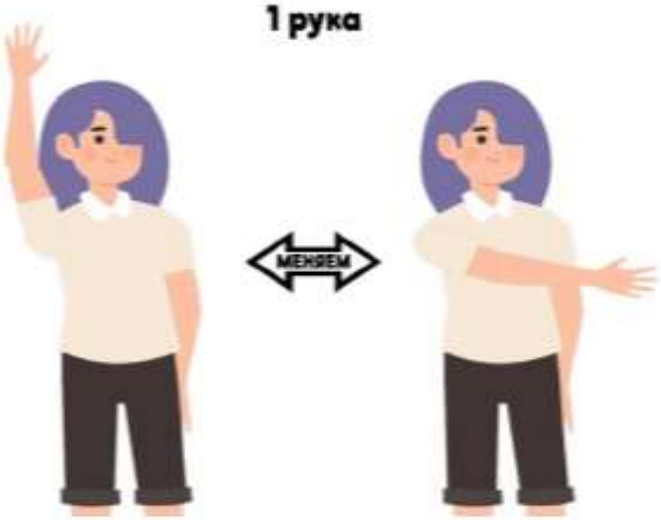
Одной рукой дотрагиваемся поочередно до правого и левого плеча. Второй рукой чередуем жесты «большой палец вверх» и «два пальца». Меняем деятельность рук и повторяем упражнение.

Одной рукой дотрагиваемся поочередно до левого и правого плеча и поднимаем руку вверх. Второй рукой чередуем жесты «большой палец вверх» и «два пальца». Меняем деятельность рук и повторяем упражнение.

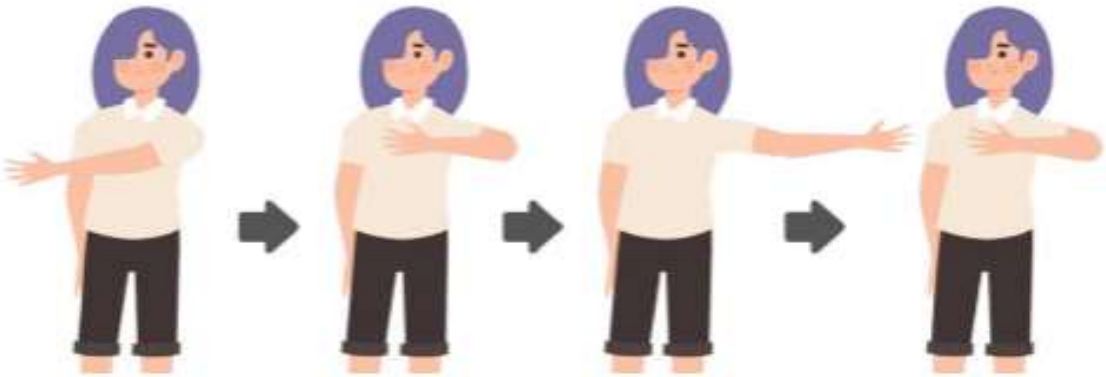


Одной рукой чередуем положения «рука вперед» и «рука наверх». Второй рукой чередуем положения «рука вперед», «рука согнута к груди», «рука в сторону» и снова «рука согнута к груди». Сначала тренируемся каждой рукой по отдельности, затем выполняем двумя руками одновременно. Во время того, как первая рука выполняет одно движение, вторая рука выполняет два. Меняем деятельность рук и повторяем упражнение.

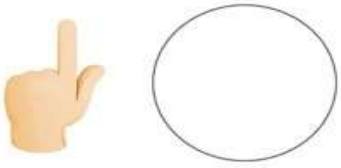
**1 рука**

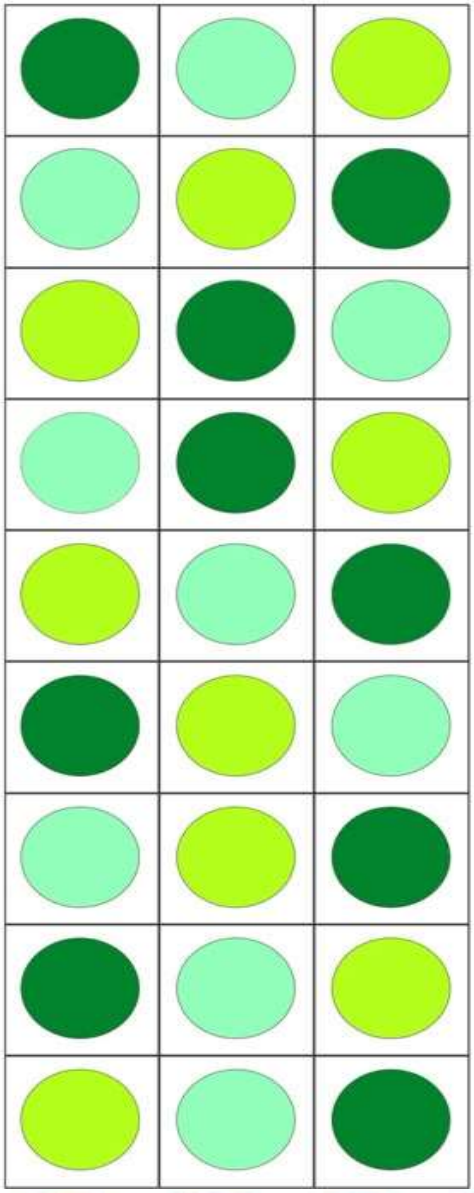


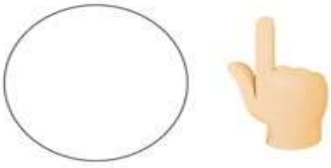

**2 рука**

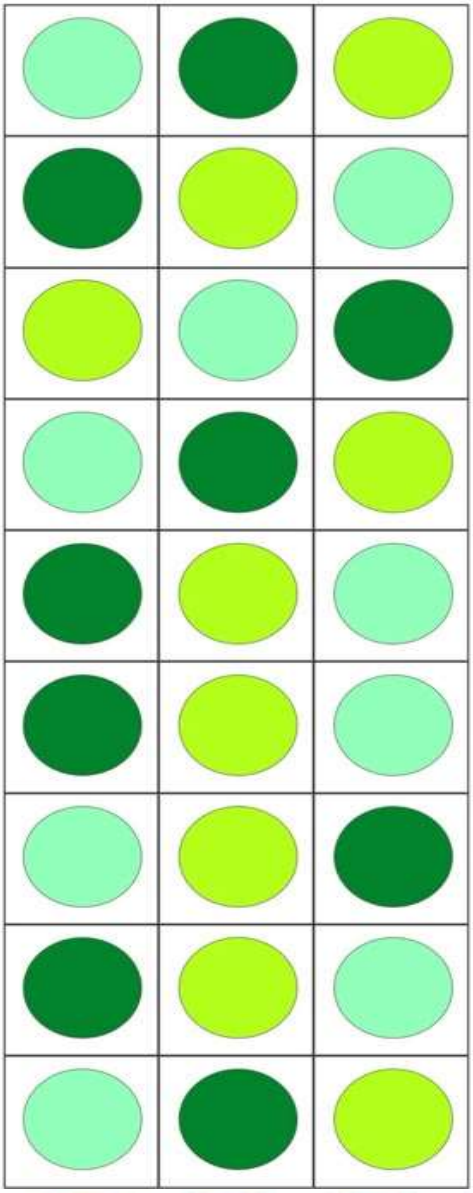


# НЕЙРОТРЕНАЖЕРЫ





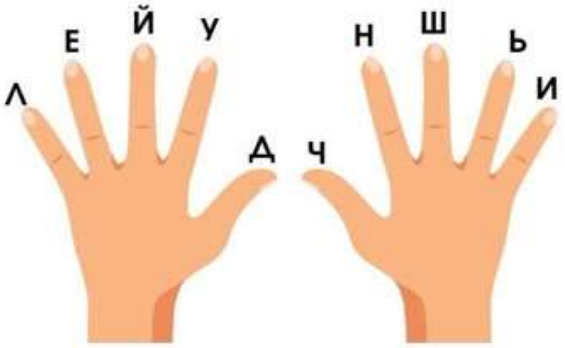




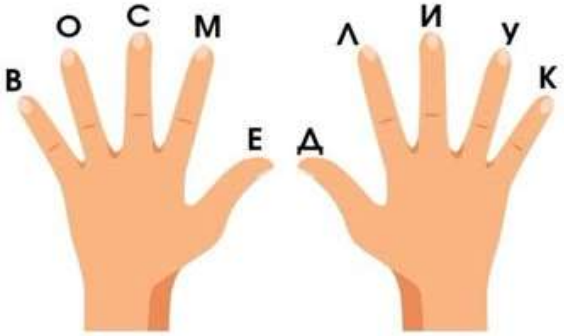
Одной рукой показываем цвет квадрата, второй рукой показываем жест

Поднимай пальцы, составляя фразу из букв

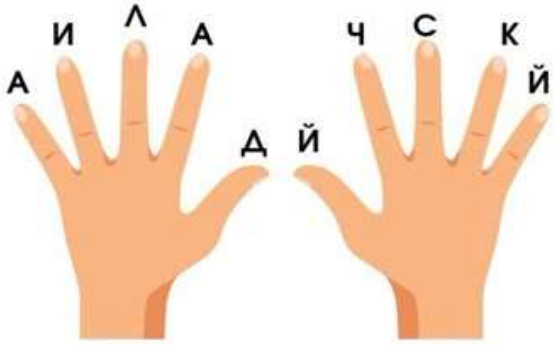
Доброе утро



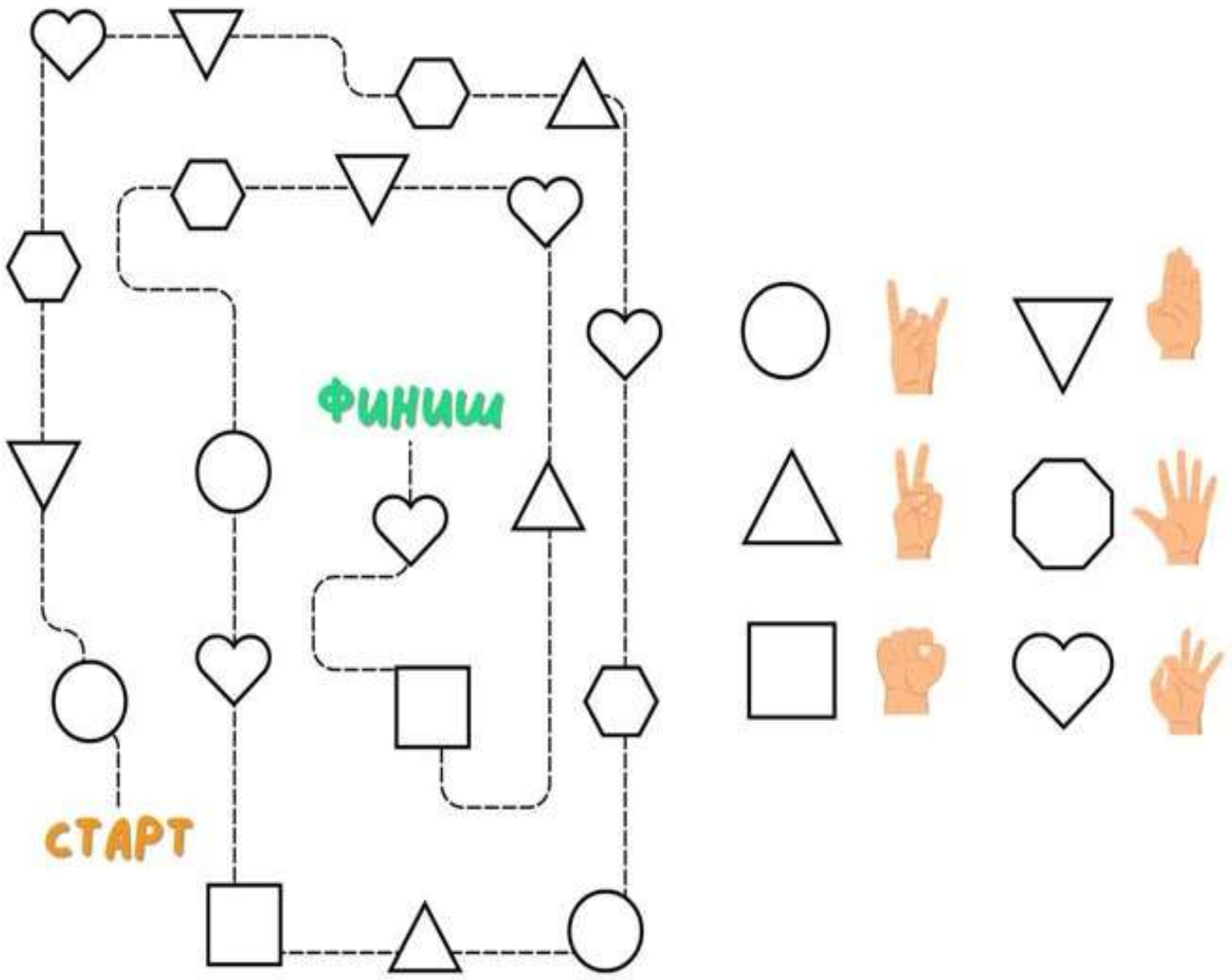

Лучший день




Домик в лесу




Сладкий чай


ФИНИШ
СТАРТ

## ДОРОГИЕ НАШИ РОДИТЕЛИ!

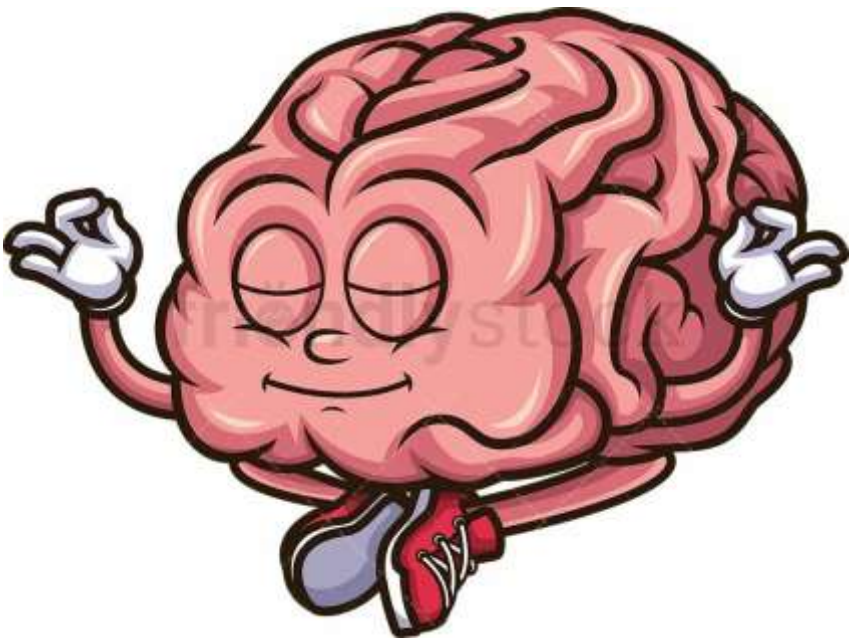
Мы не могли забыть о вас и подготовили для вас рекомендации нейропсихолога. Мы уверены, что если вы будете их выполнять, то сможете прокачать свой мозг.

Рекомендации помогут сформировать новые привычки, которые дополнительно прокачают Ваш мозг в процессе рутинных дел. Не упустите возможность сделать полезное для себя и своего ума!

Давайте вместе учиться и развиваться!

1. **Откройте для себя новые дороги:** Вместо привычного пути на работу или домой, попробуйте свернуть на незнакомую улицу. Это не только освежит впечатления, но и заставит мозг строить новые нейронные связи.
2. **Дайте шанс другой руке:** Попробуйте выполнять повседневные задачи, например, чистить зубы или писать, используя вашу "не ведущую" руку. Это отличная тренировка для мозга, заставляющая его работать в непривычном режиме.
3. **Исследуйте мир запахов:** Вдыхайте новые ароматы – будь то специи на кухне, цветы в парке или эфирные масла. Запахи тесно связаны с памятью и эмоциями, и их разнообразие стимулирует мозг.
4. **Задействуйте все тело:** Не ограничивайтесь только руками! Попробуйте выполнять некоторые действия, используя ноги, например, поднимая мелкие предметы или рисуя.
5. **Попробуйте действовать вслепую:** Некоторые простые действия, которые вы выполняете на автомате, можно попробовать сделать с закрытыми глазами. Это усилит вашу тактильную чувствительность и концентрацию.
6. **Расширяйте горизонты:** Посещайте новые места, будь то соседний район или дальний город. Смена обстановки и привычного ритма жизни – прекрасный стимул для мозга.
7. **Расширяйте круг общения:** Знакомьтесь с новыми людьми, слушайте их истории и делитесь своими. Общение с разными личностями обогащает наш внутренний мир.
8. **Кулинарные эксперименты:** Освойте новые рецепты, попробуйте приготовить блюда из незнакомых ингредиентов. Это не только вкусно, но и развивает креативность и память.
9. **Погрузитесь в новые темы:** Читайте книги, которые выходят за рамки ваших обычных интересов. Новые знания и идеи стимулируют умственную активность.
10. **Тренируйте память:** Учите стихи, запоминайте списки покупок или важные даты. Регулярные упражнения для памяти помогают сохранить ее остроту.

11. **Обновляйте цифровое пространство:** Смените заставку на телефоне или компьютере. Даже такие мелочи могут внести свежесть и стимулировать мозг.
12. **Переставляйте мебель:** Измените привычный вид комнаты, переставив мебель или добавив новые элементы декора. Это поможет взглянуть на привычное пространство по-новому.
13. **Экспериментируйте с внешностью:** Сделайте новую прическу или попробуйте другой стиль в одежде. Смена образа может положительно сказаться на самоощущении и настроении.
14. **Больше движения:** Физическая активность напрямую связана с здоровьем мозга. Старайтесь больше двигаться в течение дня.
15. **Танцуйте:** Это не только отличная физическая нагрузка, но и прекрасный способ развить координацию, память и снять стресс.
16. **Научитесь правильно отдыхать:** Важно уметь отключаться от потока информации. Регулярно давайте себе время без гаджетов, чтобы мозг мог восстановиться и обработать полученные впечатления.



## Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

В сборнике использовались иллюстрированные материалы Логвиновой Е.Н, Чихачевой А.А. и интернет ресурсов