

Баатр Егоров

---

**Здоровый дошкольник.  
Интеграция физического  
и эстетического  
воспитания**

**Баатр Егоров**  
**Здоровый дошкольник.**  
**Интеграция физического**  
**и эстетического воспитания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51557315](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51557315)  
ISBN 9785005014344*

**Аннотация**

В книге представлен опыт экспериментальной работы коллектива детского сада №215 города Москвы по построению физкультурной и эстетической деятельности ребенка дошкольного возраста. Описываются теоретические основы, содержание экспериментальной работы по данной проблеме, представлены конспекты занятий. Методические рекомендации предназначены для дошкольных работников и учреждений, работающих в экспериментальном режиме.

# Содержание

Основные направления арт-терапии	29
Музыкотерапия	33
Библиотерапия	40
Рисуночная терапия (изотерапия)	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Здоровый дошкольник. Интеграция физического и эстетического воспитания**

**Баатр Егоров**

© Баатр Егоров, 2020

ISBN 978-5-0050-1434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор-составитель:

Егоров Баатр Борисович, кандидат педагогических наук

**Здоровый дошкольник. Интеграция физического  
и эстетического воспитания.** Методические рекоменда-  
ции

## **Оглавление**

Введение

Взаимосвязь эстетического и физического воспитания до-  
школьников

Вопросы эмоционального и физического здоровья дошкольников

Основные направления работы по оздоровлению детей дошкольного возраста

Развитие речи и творчества дошкольников

Влияние работы со сказками на состояние здоровья детей  
«Сказки о здоровье»

Конспекты занятий по развитию речи

Тематический комплекс «Снегурочка»

Тематический комплекс «Как жили люди на Руси»

Сценарии праздников

Приложение

## **Введение**

В последнее время после моих лекций воспитатели просят поделиться практическим материалом, накопленным на протяжении последних двадцати лет нашими экспериментальными детскими садами. В ходе эксперимента коллективами детских садов были подготовлены методические мате-

риалы, и мы приняли решение опубликовать самые интересные из них.

И так, начнём. В 2001 году в Институте дошкольного образования и семейного воспитания Российской академии образования была открыта экспериментальная площадка по теме «Организация развивающей оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста» под руководством заведующего лабораторией, кандидата педагогических наук Егорова Баатра Борисовича и ведущего научного сотрудника, доктора медицинских наук Лукоянова Юрия Ефремовича.

В этой книге представлен опыт экспериментальной работы детского сада №215 ЗАО г. Москвы. Эта книга называлась «Искусство и здоровье». Соавторами этой книги стали научный руководитель ГЭП Б. Б. Егоров, методист ГЭП Ю. Е. Пересадына и старший воспитатель И. В. Штефанюк

В настоящем пособии авторы обобщили свой экспериментальный опыт работы по проблеме «Взаимосвязь физического и эстетического воспитания дошкольников».

В ходе экспериментальной работы авторы попытались доказать, что в системе воспитания ребенка-дошкольника физкультурная и эстетическая деятельность способны органично дополнять друг друга. Такое соединение не только возможно, но и целесообразно, поскольку оно может произвести двухсторонний положительный эффект, так как оба эти вида воспитания взаимно обогащают и дополняют друг дру-

га.

По нашим многолетним наблюдениям положительное оздоровительное влияние на детский организм оказывают: расширение речевых возможностей детей (развитие речи); игры на развитие способности к общению, в том числе и речевому; театрализованные игры с элементами сказкотерапии; пение и голосовые игры, представляющие собой тренинг голосового аппарата; обогащение запаса художественных впечатлений посредством общения с разными видами искусства (музыка, поэзия, живопись).

Особую признательность за долгую совместную экспериментальную работу хочу выразить коллективу детского сада №215 ЗАО г. Москвы и лично заведующей детским садом Луговкиной Т. В.

## **Взаимосвязь эстетического и физического воспитания дошкольников**

Егоров Б. Б., к.п.н, научный руководитель,

Пересадына Ю. Е., методист ГЭП

В современных условиях развития общества проблемы состояния психического и физического здоровья подрастающего поколения являются наиболее важными. Особенно актуальны данные проблемы для детей дошкольного возраста, так как именно этот период, по данным современных исследователей, является важнейшим для формирования основных психических и физических качеств и свойств личности.

Комплексные исследования показывают, что хронические патологии дошкольников находятся на крайне высоком уровне. По данным Института возрастной физиологии РАО в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера. В настоящее время у дошкольников диагностированы в 15—20% случаях хронические заболевания, в 50% различные функциональные отклонения. За последние 10 лет состояние здоровья дошкольников значительно ухудшилось по сравнению со сверстниками 80-х годов. За последние 5 лет заболеваемость детей дошкольного возраста увеличилась в 1,9 раз. Примечательна высокая частота у современных дошкольников отклонений в состоянии центральной нервной системы – до 88—92%. Около 50% детей дошкольного возраста нуждаются в психокоррекции.

Как показали результаты медицинского обследования дошкольников,

в структуре имеющейся у них патологии, первое место занимают различные отклонения в состоянии двигательной системы (28%). На втором месте – заболевания нервной системы (17%).

Среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет, в 13,5% случаев выявлены отклонения в физическом развитии.

Таким образом, проблема неблагополучия в состоянии здоровья детей приобретают массовый характер.

В то же время изолированное, «оторванное» друг от друга рассмотрение вопросов эстетического и физического воспитания неоправданно и неестественно. Нарушение закона единства духовных и физических сил ребенка, их многообразные проявления в различных видах и формах деятельности ведет не просто к односторонности развития, а к необратимому искажению развития, делает невозможным гармоничное формирование личности дошкольника.

В исследованиях, посвященных взаимосвязи эстетического и физического воспитания, подчеркивается мысль о том, что в системе воспитания ребенка-дошкольника физкультурная и эстетическая деятельность способны органично дополнять друг друга. Такое соединение не только возможно, но и целесообразно, поскольку оно может произвести двухсторонний положительный эффект, так как оба эти вида воспитания взаимно обогащают и дополняют друг друга.

### *Эстетическое воспитание о единстве духовного и физического в развитии ребенка-дошкольника*

Гармоническое развитие ребенка – основа формирования будущей личности. Оно зависит от успешного решения многих воспитательных задач, среди которых особое место занимают вопросы эстетического и физического воспитания.

Если в практическом плане мы в основном ориентируемся на игровые формы деятельности, то в теоретическом аспекте не следует ограничивать влияние эстетического воспитания

на оздоровление детей и зону взаимодействия физического и эстетического воспитания рамками игры

и механического сочетания элементов двух воспитательных направлений.

Еще древнегреческие мыслители говорили о необходимости разностороннего воспитания свободного человека, которому необходимо обладать многими духовными и физическими достоинствами.

Классическую формулу античности «в здоровом теле – здоровый дух», определяющую кардинальное направление воспитания в древности, можно сформулировать и «от обратного»: «здоровое тело есть порождение здравого рассудка». Иными словами, помимо собственно физических и закаливающих упражнений, укрепляющих здоровье ребенка, система эстетического и физического воспитания должна быть ориентирована на формирование в детском сознании такого идеала, при котором ребенок сам будет стремиться к укреплению своего здоровья. Разумеется, совершенно осознанный и рациональный характер такая деятельность может приобрести лишь в более старшем возрасте, однако начало формирования мышления, сориентированного на физическое здоровье как необходимый атрибут человеческого существования, следует отнести к дошкольному периоду.

Само физическое здоровье никогда не понималось древними греками как безусловная и самодостаточная ценность, а лишь как одно из условий человеческого счастья,

и как фактор, способствующий добродетели. Так, Гекатон в I книге «О добродетелях» говорит, что «неумственные добродетели», к числу которых он относит и такие качества, как здоровье и силу, лишь сосуществуют с «умственными». «В самом деле, – утверждает он, – здоровье сосуществует и способствует такой умственной добродетели, как здравомыслие, подобно тому, как свод бывает крепок, когда он умело возведен. Неумственные добродетели называются так потому, что не требуют умственного признания и встречаются даже у дурных людей, – таковы здоровье и мужество».

Физическое совершенство может быть бездуховным – в том случае, когда оно является самоцелью, не соотносясь с эстетическими и этическими установками; эстетическое же чувство устремляет человека к физическому совершенству *естественным* образом и с необходимостью предполагает его как неотъемлемую часть гармонического идеала.

Иначе говоря, сам культ красоты, внедряемый в сознание ребенка продуманной системой эстетического воспитания, неизбежно требует его распространения и на область человеческого тела, диктует необходимость укрепления здоровья как одного из средств достижения гармонии телесной и духовной красоты. По-своему ту же идею выразил А. П. Чехов в своем знаменитом изречении: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». В данном случае русский писатель обращается именно к антично-

му идеалу человека, вслед за гуманистами эпохи Возрождения, И. Гете, и многими другими мыслителями.

Один из основных принципов античной эстетики и античного мира в целом был сформулирован в надписи на храме Аполлона в Дельфах: «Ничего сверх меры». Этой идее в современной терминологии более всего соответствует принцип разумной достаточности. Проиллюстрировать его можно примером из того же Диогена Лаэртского, где он рассказывает о воспитательной системе одного из знаменитых философов-киников, Диогена Синопского: «Диоген воспитывал сыновей Ксениада, обучал их кроме всех прочих наук ездить верхом, стрелять из лука, владеть пращей, метать дротики, а потом, в палестре, он велел наставнику закалять их не так, как борцов, но лишь настолько, чтобы они отличались здоровьем и румянцем».

Еще одним ярким образцом совмещения интеллектуального, эстетического и физического воспитания в Древней Греции являются так называемые гимнасии (где, как известно, помимо изучения философии, политики, литературы и т.д., дети активно занимались гимнастикой и др. физическими упражнениями) и Ликей Аристотеля, располагавшийся при одном из таких гимнасиев. Не случайно даже свои философские взгляды Аристотель и его последователи излагали не в помещении перед сидящей аудиторией, а во время прогулок по саду, окружавшему Ликей (за что представители этой школы получили наименование «пери-

патетиков – от гр. «перипатос» – прогулка).

Насколько важен в воспитательном процессе третий элемент формирования личности – этический – особенно отчетливо видно на «отрицательных» примерах, т.е. там, где этот аспект сознательно отвергнут.

Наиболее радикальную форму взаимосвязи эстетизма и физического совершенства в сочетании с полным отрицанием этики мы находим в философии Ницше, конкретно – в его учении о сверхчеловеке. И хотя данный пример являет собой образец перверсивного единства телесного и духовного, само стремление человека найти опору для преодоления физического недуга (Ницше, как известно, отличался крайне слабым здоровьем, что и послужило одним из факторов его обращения к идее «сверхчеловека») именно в эстетических принципах весьма показательно и также свидетельствует о тесной взаимосвязи рассматриваемых нами процессов.

Другим красноречивым примером того же рода может служить судьба японского последователя Ницше, писателя Юкио Мисимы, который, обладая крайне слабым здоровьем и хилым телосложением, уже в зрелом возрасте активно занялся физическими упражнениями именно потому, что этого требовали его эстетические и этические воззрения (Мисима пытался возродить самурайский образ жизни), и добился выдающихся спортивных результатов.

Однако и он, придя к абсолютизации силы и физического совершенства и фактически исключив из своей системы

традиционные этические нормы, приходит к тем же печальным результатам, что и Ницше.

Таким образом, развитие личности ребенка можно представить как триединый процесс интеллектуально-эстетического, физического и этического развития, в котором эстетическая и этическая составляющие оказывают на физический компонент важное коррегирующее и направляющее воздействие.

В трудах передовых представителей философии и педагогики XVII – XVIII в., таких, как Руссо, Шиллер, Гете, Гельвеций, Дидро, также остро поставлен вопрос о необходимости воспитания многосторонней, гармонически развитой личности.

Жан Жак Руссо на первый план выдвигал чувственный опыт как источник познания, в связи с чем большое значение придавал сенсорному воспитанию. В своем романе «Эмиль, или о воспитании» он пишет: «Есть упражнение..., которое служит укреплению тела, совершенно не задевая рассудка: плавать, бегать, прыгать... но разве у нас только руки и ноги? Не упражняйте же только силы, упражняйте все чувства...» «Жить не значит дышать, это значит действовать; это значит пользоваться нашими органами, нашими чувствами, нашими способностями, всеми частями нас самих... Не тот человек всех больше жил, который насчитывает наибольшее число лет, а тот, который всех больше чувствовал жизнь»

Большое внимание вопросам развития у детей эстетиче-

ского чувства уделял в своих работах великий чешский педагог Ян Амос Коменский. Например, в своем известном руководстве по воспитанию детей первых шести лет «Материнская школа» Я. А. Коменский, описывая, каким образом следует приучать детей к жизни, среди прочих занятий, способствующих их развитию, выделяет рисование и музыку, которая необходима детям для того, чтобы «их слух и сердце услаждались созвучием и гармонией...».

Джон Локк, выдвинув тезис о решающем значении воспитания в формировании личности, на первый план поставил вопросы физического воспитания, телесного и духовного закаливания детей. Так, говоря о гармоничности здорового духа в здоровом теле, он считал, что это «полное описание счастливого состояния в этом мире». «Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого; а кто лишен хотя бы одного, того лишь мало может компенсировать, что бы то ни было иное».

Иоганн Генрих Песталоцци, являясь создателем теории элементарного образования, также настаивал на гармоническом развитии всех сил и способностей человека. Он писал, что необходимо развивать силы ребенка к наблюдению и речи через «наблюдение им самого себя, своего тела».

Проблема единства и взаимосвязи эстетического и физического воспитания отражена и в трудах немецкого философа И. Канта. Он рассматривал проблему взаимосвязи между чувством и действием, пытался показать, как этическое свя-

зано с эстетическим.

Один из исследователей эстетики спорта Остероуд, анализируя эстетические взгляды Гегеля, приходит к выводу, что философ рассматривал спорт как вид искусства.

Дошкольное детство – период оптимального приобщения ребенка к миру прекрасного. В то же время это важный этап в формировании здоровья, общей выносливости и работоспособности, двигательных навыков и умений. Эстетическое воспитание в детском саду осуществляется в различных видах деятельности: музыкальной, изобразительной, театрализованной, художественно-речевой, а также через ознакомление с окружающим миром и др.

Основными задачами эстетического воспитания являются: формирование и развитие способности ребенка к эстетическому восприятию и переживанию, способности к творчеству по законам красоты к созданию эстетических ценностей.

В монографии «Система эстетического воспитания» под редакцией Н. А. Ветлугиной авторы ставят перед воспитателями задачу – научить детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное в жизни и в искусстве, творчески самостоятельно действовать, приобщаясь тем самым к различным видам художественной деятельности. Н. А. Ветлугина устанавливает связь между эстетическими чувствами и различными видами движений. Так, она рекомендует применять танцевальные упражнения, игры, которые помогают

развивать чувство ритма, красоту, легкость, грациозность, точность, изящество, а также улучшают осанку, координацию, амплитуду движений.

Яркие художественные произведения способны вызывать глубокие чувства, эмоциональный отклик, воздействуя на эстетическую сторону души, становятся источником и средством воспитания (Н. А. Ветлугина, И. А. Дзержинская, Л. Н. Комиссарова, Л. С. Фурмина). Известный детский художник Леонид Владимировский говорит о том, что очень важно, какие книги дети читают в детстве и с какими картинками. Он считает, что «детские книжки – это первая Третьяковская галерея для ребенка», поскольку прежде чем ребенок попадет в музеи, на выставки, посмотрит альбомы по искусству, первая его встреча с прекрасным состоится в процессе знакомства с книгой.

Музыкальное воспитание – важная составная часть эстетического воспитания в детском саду. Многие педагоги указывают, что музыка, кроме эстетических задач, решает и задачи физического развития. Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные функциональные системы человека.

Рядом исследований было показано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, повышает темп респирации. Было обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра (И. М. Догель, И. Р. Тарха-

нов). Частота дыхательных движений и сердцебиения изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. В.М Бехтерев, подчеркивая эти особенности, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. Под действием музыки изменяется тонус мышц, моторная активность (И. Н. Спиртов, Б. Г. Ананьев и др.). Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура, обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь.

Одним из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях, являются музыкально-ритмические движения.

Впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог, пианист и композитор Эмиль Жак-Далькроз. Его система ритмического воспитания получила широкое распространение. Метод Далькроза основан на использовании специально подобранных тренировочных упражнений, направленных на развитие у детей музыкального слуха, памяти, внимания, ритмичности, пластичной выразительности движений. Э. Далькроз доказал, что возможно перевести музы-

кальный ритм в пластические движения человеческого тела, поскольку ритм музыки теснейшим образом связан с моторной, мышечной реактивностью человека. Именно им впервые был введен термин «ритмическая гимнастика». Далькроз считал, что необходимо обучать всех детей ритмической гимнастике и развивать в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формировать умение выражать себя в движениях.

Параллельно с направлением Э. Далькроза шло развитие системы Франсуа Дельсарта, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека, навеянными музыкой и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом ритмопластических движений.

Широкое распространение система музыкальных движений получила в нашей стране. Большой вклад в развитие ритмики внесли ученица Далькроза Н. Г. Александрова и ее последователи – В. А. Гринер, М. А. Румер, Е. А. Румер, Е. В. Конорова, Н. П. Збруева, Н. А. Метлов, В. Е. Яновская, З. К. Шушкина и др.

Еще И. М. Сеченов подчеркивал, что «слуховые ощущения имеют перед другими то важное преимущество, что они уже в раннем детстве ассоциируются самым тесным образом с мышечными – в груди, гортани, языке и губах, т.е. с ощу-

щениями при собственном разговоре». Об этой связи слуховых ощущений с мышечными И. М. Сеченов упоминает и при характеристике музыкальных ощущений. Таким образом, указывая на связь слухового и мышечного анализаторов, И. М. Сеченов подчеркивал, что обучать музыкальным навыкам – значит обучать движениям.

А. Н. Крестовников в книге «Очерки по физиологии физических упражнений» указывает на влияние музыки на функциональную деятельность человеческого организма. Так, например, выполнение движений в сопровождении музыки характеризуется несколько большей деятельностью дыхательного аппарата, увеличением амплитуды и глубины дыхания, а также повышенным поглощением кислорода.

В работе выдающегося русского ученого В. М. Бехтерева «Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства» констатируется наличие динамики музыкального переживания ребенка. Как было установлено, вначале заметное воздействие на маленького ребенка оказывает ритм, а затем уже звуковысотные сочетания и тембр, поэтому музыкальное развитие целесообразно осуществлять с помощью разнообразных видов движения путем постепенного усложнения музыкального материала.

Наблюдения показали, что особенно сильное влияние оказывает музыка на эмоциональную сферу ребенка, повышая его интерес к занятиям, создает бодрое радостное настроение.

Музыка оказывает положительное влияние и на формирование двигательных навыков у детей. Особенно это заметно в движениях, требующих согласованности, ритмичности при их выполнении. Так, в ходьбе и беге, проводимых под музыку, у детей уменьшалась свойственная им неравномерность длины шага. Протяженность мелодии, ритм музыки помогали им лучше соразмерять свои движения с заданным темпом. Обследования по другим видам движений (подпрыгивание, подбрасывание и ловля мяча) также свидетельствуют, что музыка, ярко выявляющая характер движения, помогает более правильному их выполнению.

По мнению Б. М. Теплова, восприятие музыки в раннем возрасте «совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временной ритм музыки».

Таким образом, музыка способна вызвать импульсивные отклики в движении ребенка.

В работах о музыкально-ритмическом воспитании Н. Г. Александровой, М. А. Румер, В. А. Гринер, Н. А. Ветлугиной, А. В. Кенеман, А. Н. Зиминой и др. отмечается, что связь между музыкой и движением не ограничивается их согласованностью общего характера. Развитие музыкального образа, сопоставление контрастных и сходных музыкальных построений, ладовая окрашенность, особенности ритмического рисунка, динамических оттенков, темпа – все это отражается в движении. Поэтому основным программным тре-

бованием в развитии музыкально-ритмических движений, по мнению исследователей, является передача в движении характера произведения.

Как отмечает Н. А. Евстратова, движения вытекают из музыки и с ней согласовываются. Музыка отражает характер движения, которое, в свою очередь, способно передать характер музыкального произведения. Движения под музыку, таким образом, способствуют физическому развитию и оздоровлению детей, в частности, в формировании правильной осанки, регулировании физической нагрузки, развитии умений в основных движениях и таких физических качеств, как выносливость, гибкость, ловкость, координация и точность движений.

На важную роль музыкально-ритмических занятий в эстетическом и физическом воспитании дошкольников указывается в работах Н. А. Ветлугиной, Т. Т. Ротерс, Е. П. Равеской, Г. Н. Соболевой, З. Н. Ушаковой, С. И. Бекиной, Т. П. Ломовой, Е. Н. Соковниной и др.. Движение развивает эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы. Движения, органически связанные с содержанием произведения, способствуют целостному его восприятию. С другой стороны, наряду с задачами эстетического воспитания, в процессе музыкально-ритмических занятий решаются задачи общего физического развития, оздоровления. У детей совершенствуется координация

движений, улучшается осанка, повышается тонус, что создаст бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Однако задачи той и другой работы различны. В физическом воспитании движение служит средством развития организма ребенка, исправления физических недостатков, привития ему ряда жизненно необходимых навыков. На музыкальных занятиях движение является средством выразительности, с помощью которого дети учатся передавать характер музыкального образа.

Определенную связь между эстетическим и физическим воспитанием можно проследить на занятиях по изобразительной деятельности.

В. Б. Косминская отмечает, что занятия по изобразительной деятельности, кроме умственного, нравственного, эстетического воспитания, способствуют и физическому развитию, в том числе поднятию жизненного тонуса, созданию бодрого, жизнерадостного настроения. В процессе изобразительной деятельности активно формируется зрительная память ребенка, развивается мускулатура кисти и пальцев, вырабатывается правильная посадка.

Н. П. Сакулина, Т. С. Комарова также отмечают, что, производя то или иное движение в рисовании, ребенок испытывает мышечнодвигательные ощущения: он чувствует положение карандаша в руке, силу сжимания и разжимания рычагов ножниц, воспринимает движение руки с карандашом

по бумаге, силу давления на комок глины при раскатывании. Также дошкольники начинают осознавать зависимость изображения от производимого движения, зависимость качества и характера изображения от качества и характера движения.

### *Физическое воспитание и его связь с эстетическим*

Известно, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции. В специальных исследованиях отечественных и зарубежных психологов (Выготский Л. С., Запорожец А. В., Фарфель В. С., Пиаже Ж. и др.) показано наличие прямой корреляции между количеством и качеством двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей разного возраста. Движения влияют на состояние психики и степень разносторонности развития ребенка (Гуркина А. П., Литвинова Е. Н.).

Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и хирургии, основоположник отечественной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт признавал физическое развитие только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием. Процесс выполнения физических упражнений П. Ф. Лесгафт рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования. Он отмечал, что «нравственное (этическое) и эстетическое развитие человека явится само собой, как наследствие строго проведенного умственного и физического образования».

Занятия физической культурой предоставляют неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. В самом содержании физической культуры заложены предпосылки для раскрытия, совершенствования лучших человеческих качеств, активности и творчества. Это, прежде всего, воспитание умения воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий, форм, развитие выносливости, силы, ловкости, проявление воли, характера, упорства, мужества, смелости.

В работах о физическом воспитании П. А. Рудика, В. В. Белорусовой, Г. И. Кукушкина и др. отмечается его органичная связь с эстетическим. Так, в работе «Теория физического воспитания» под ред. Г. И. Кукушкина, П. И. Жукова, И. М. Коряковского были отмечены следующие стороны данной взаимосвязи:

- в процессе физического воспитания формируются определенные нравственно-эстетические качества;
- прекрасен облик гармонично развитого человека;
- важно умение объективно понимать и оценивать прекрасное и стремиться к нему.

Н. В. Алябьева выделяет следующие задачи эстетического воспитания, решаемые на занятиях физической культурой:

- развитие способности эстетически воспринимать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры;
- формирование эстетики, культуры в отношениях детей друг с другом и воспитателями.

Исследователь подчеркивает эстетическую сторону физических упражнений – естественность, свободу, непринужденность, раскрепощенность, ритмичность, выразительность движений, правильную осанку. В работе со старшими дошкольниками акцент делается на качество выполнения, изящество и грацию движений. С этой целью привлекается широкий арсенал упражнений под музыкальное сопровождение.

Как отмечают многие исследователи (Т. И. Осокина, В. Г. Фролов, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина, Э. Я. Степаненкова и др.), одним из важных средств воспитания эстетического вкуса является окружающая обстановка: инвентарь, оборудование, красивая спортивная форма. Кроме того, занимаясь на воздухе, дети приобщаются к красоте природы.

Мысль о тесной взаимосвязи физического и эстетического воспитания нашла отражение в учебном пособии А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаевой «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». В нем авторы указывают на то, что в процессе физического воспитания, кроме задач укрепления здоровья, закаливания организма, всестороннего физического развития, следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать прекрасное, «воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримости по отношению к грубому в действиях, словах, поступках». Иначе говоря, авторы говорят о необходимости разви-

тия у дошкольников «эстетики движений», включая в это понятие точность, слаженность, ловкость, выразительность.

Рассматривая вопрос об использовании музыки на физкультурных занятиях, А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаева пишут: «Введение музыки в подвижные игры должно прежде всего оправдывать ее эстетически воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений, в противном случае могут разрушаться образовавшиеся у них навыки».

Ряд авторов отмечают прямую связь между эстетическим воспитанием и выработкой правильной осанки у детей, при этом подчеркиваются такие качества, как грациозность, изящность, естественность, непринужденность (А. И. Фомина, М. Н. Воротова, Б. Шор, Е. П. Стромская, Т. В. Бубнова, Н. А. Ветлугина, И. Л. Держинская, Л. Н. Комиссарова, Л. С. Фурмина и др.).

Во многих работах обращается внимание на существование тесной взаимосвязи между эстетическим развитием, воображением и творческими способностями. Некоторыми исследователями было установлено, что такая связь отмечается и в результате обучения движениям (Р. И. Жуковская, Е. М. Дубянская, В. С. Мухина, В. Т. Кудрявцев, Н.Н.Ефименко и др.).

Таким образом, физическое и эстетическое воспитание не только возможно соединить, но такое соединение даст двухсторонний положительный эффект. С одной стороны,

физическое воспитание будет создавать реальную базу для возникновения и упрочения многообразных эстетических переживаний. С другой стороны, эстетическое воспитание будет направлять, как бы «одухотворять», облагораживать физическое совершенствование.

# Основные направления арт-терапии

Арт-терапия – психотерапевтическое направление, метод лечения посредством художественного творчества. Как самостоятельное направление в лечебно-коррекционной и профилактической работе, арт-терапия насчитывает всего несколько десятилетий своего существования. В качестве научно-обоснованного метода она начала формироваться примерно в 30-е годы XX века. Однако за столь небольшой исторический срок она достигла состояния «зрелости», о чем свидетельствует ее широкое внедрение в разные сферы практической работы, глубина и системность методологии.

Термин «арт-терапия» был введен в употребление Адрианом Хиллом при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Благодаря своему собственному опыту пациента, а также инструктора, работающего с больными, А. Хилл убедился в том, что изобразительное творчество способно помочь человеку в преодолении его недуга и ускорить процесс выздоровления и реабилитации. Этот опыт послужил основой для написания им своей первой книги «Изобразительное искусство против болезни».

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К. Юнга, а в дальнейшем при-

обрела более широкую контекстуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А. Маслоу. З. Фрейд считал, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально. К. Юнг предлагал пациентам выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассматривая их как одно из средств изучения бессознательного.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. С точки зрения представителей классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы, и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я».

В основе любого вида искусства лежит эмоциональный эффект воздействия на душу человека. Арт-методы могут быть приравнены к биологически направленным факторам саногенного воздействия на психику человека, а через нее на весь организм.

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии.

Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой системы на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л. С. Выготский).

Первоначально арт-терапию применяли в больницах и психиатрических клиниках для лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. В настоящее время рамки применения

арт-терапии значительно расширились, постепенно она отделилась от своей психоаналитической первоосновы.

Впервые попытка использования изобразительных приемов в работе с детьми в качестве психотерапевтического и психокоррекционного средства была предпринята еще в первой половине XX века в работах Н. Read, E. Kramer. Применение арт-терапии опирается и на опыт отечественных исследователей: М.Е.Бурно, Б.З.Драпкин, О.А.Трифонов, Ю.С.Шевченко, Б. Д. Карвасарский, В.Е.Рожнов, А.И.Захаров и др.

Психотерапия в детском и подростковом возрасте имеет ряд отличий от психотерапии взрослых. Это обусловлено особенностями детской психики, уровнями эмоционально-волевого и интеллектуального развития, определяющими

восприятие и переработку различных факторов, воздействующих на ребенка в процессе коррекции.

Ю.С.Шевченко и А.В.Крепица в своей книге «Принципы арт-терапии и артпедагогики в работе с детьми и подростками» выделяют следующие особенности психотерапии детей.

– обязательная «терапия среды», т.е. коррекция нарушенных семейных отношений, исправление неадекватных методов воспитания (А.И.Захаров, А.Е.Личко, Э.Г.Эйдемиллер);

– непосредственная связь с лечебной педагогикой – методами педагогического воздействия на личность больного ребенка с целью коррекции и ликвидации, связанной с болезнью педагогической и социальной запущенности;

– необходимость воздействия на ведущую деятельность (А.Н.Леонтьев), а также учета коррекционного потенциала игры (Д.Б.Эльконин).

Арттерапия включает в себя различные направления: музыкотерапию, библиотерапию (сказкотерапию), изотерапию (рисунки, живопись, лепка), театротерапию, танцотерапию, куклотерапию, маскотерапию и т.д., которые используются и в работе с детьми.

# Музыкотерапия

Наиболее изучена и получила широкое распространение музыкотерапия. Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции.

О лечебном воздействии музыки известно с древности. В греческой истории упоминаются Эскулап, Орфей и Тимотей, применявшие музыку для лечения различных заболеваний. Аристотель считал, что музыка через катарсис снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим лекарствам. Сократ подчеркивал благотворное последствие музыки, которая продолжает еще сильнее действовать после окончания ее звучания. Лечебное воздействие музыки Пифагор называл «музыкальной медициной». Он приписывал музыке универсальную способность исцелять тело и дух, поскольку считал ее проявлением космической гармонии. Гиппократ требовал применять индивидуальный подход к лечению, так как был убежден, что не всякая музыка может быть рекомендована каждому больному.

Русская музыкотерапия ведет свое начало с конца XIX века, с исследований И.М.Догеля и И.Н.Тарханова, опубликовавших результаты своих работ в 1888 и 1889 гг. Так, было обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы

звука и тембра. В опытах И.Р.Тарханова и др. частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Под действием музыки у человека изменяется тонус мышц, моторная активность (И.Н.Спиртов, Б.Г.Ананьев).

Работы В. М. Бехтерева показали, насколько необходимо приобщение ребенка к музыке в самом раннем возрасте для его нормального развития. Музыка способна повлиять на развитие слуха у детей. Кроме того, В.М.Бехтерев отмечал благотворное действие колыбельных песен на психику младенцев и указывал, что музыка помогает в борьбе с повышенной нервозностью.

С 1936 г. в клиниках В. А. Гиляровским, Ю. А. Флоренским и В.А.Гринером применялась лечебная ритмика. В эти же годы логопедическая ритмика применялась Н. С. Самойленко для лечения заикания.

В настоящее время музыкотерапию применяют практически во всех странах Европы, направляя ее на широкий круг не только нервно-психических, но и соматических заболеваний. В нашей стране обзор существующих школ и направлений можно найти в работах Л.С.Брусиловского, С.И.Консторума, Г.П.Шипулина, Л.П.Слободяник, К. Швабе, В.Ю.Завьялова, В. Яткаченко, Б.Я Якубова, В.И.Петрушина и др.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура, обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмиче-

ский раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Влияние музыки на мозг в основном определяется двумя факторами – физическими характеристиками музыкального стимула и функциональным состоянием ЦНС (А.М.Иваницкий, Г.Ю.Маляренко).

Ключевой фактор музыкотерапии – это правильный выбор музыкальной программы. Для того чтобы музыка контактировала с человеком, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию. Об этом говорил еще В.М.Бехтерев в 1916 году: «Музыкальное произведение, по своему состоянию совпадающее с настроением слушающего, производит сильное впечатление. Произведение, дисгармонирующее с настроением, может не только не нравиться, но даже раздражать».

Кроме того, музыка должна иметь свой «личностный смысл» для человека (З. А. Вейсова). Г. П. Шипулин в своих работах рекомендует использовать инструментальную музыку, так как вокальная музыка, по его мнению, может отвлекать слушателей содержанием текста.

А. Н. Коровин и В. Л. Шаблевич рекомендуют исключить наиболее популярные произведения, которые могут вызвать нежелательные ассоциации. Кроме того, при отборе музыкальных произведений необходимо учитывать, что ме-

лодичные произведения с четким, строго выдержанным ритмом вызывают немедленную ответную реакцию у слушателей. Если же в музыкальном произведении нет единого четко выдержанного ритма, если оно отличается сложной архитектуроникой, то воспринимать его во всей полноте, следить за развитием его тематики могут лишь люди, получившие определенную музыкальную подготовку. Об этом писали П. М. Якобсон, Л. С. Брусиловский, А. А. Осипова и др.

Не менее важным является вопрос о выборе инструмента. Специалисты выделяют лидера по воздействию на человека – это орган. Установлено, что звучание кларнета влияет преимущественно на кровообращение, нормализует сердечную деятельность. Звучание скрипки и фортепиано лучше всего успокаивают, скрипка обладает и общерасслабляющим действием (С. В. Шушарджан).

Что касается вопроса о применении музыкотерапии в детском возрасте, то доказано, что и плод, и новорожденные дети являются активными реципиентами не только мелодий типа колыбельных, но и других слуховых стимулов, особенно с регулярным ритмом (Standley, Madsen). Polverini – Rey продемонстрировал, что плод не только отвечает на аудиоторные стимулы, но помнит их долгое время после рождения: колыбельные мелодии, звучащие ежедневно в течение 9 недель до рождения вызывали быстрое прекращение плача у детей в течение 4 недель после рождения (другие колыбельные такого эффекта не вызывали).

Первые проявления музыкально-ритмического чувства отмечаются уже в 9—10 месяцев. В. М. Бехтерев в своей работе «Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства» приводит пример о том, как ребенок в возрасте 1 месяца быстро успокаивался под пение держащего его на руках лица, а потом снова начинал плакать, когда пение прекращалось. При этом В. М. Бехтерев подчеркивает, что здесь играют роль не слова, а определенный ритм. Маленькие дети очень живо реагируют на музыкальные произведения, одни произведения вызывают

у них плач и раздражение, другие – радостные эмоции и успокоение. Этим

и рекомендовал руководствоваться В. М. Бехтерев при выборе музыкальных пьес для воспитания ребенка.

Ряд авторов отмечают такой факт как изменение отношения детей

к музыкальным пьесам с возрастом. Так, известно, что бравурная музыка

в раннем детском возрасте вызывает негативное отношение, слезы.

А со временем та же музыка ребенка оживляет, возбуждая радостные эмоции.

Среди работ, посвященных проблеме использования музыкотерапии в детском возрасте, можно назвать исследования по применению музыки

с лечебной целью у детей, страдающих неврозами (К Шва-

бе, Г.С.Русина, Н. М. Попова, О. Ю. Ширяев), ранним детским аутизмом (Р. О. Бенензон), заиканием (Н. П. Мировская, Н. В. Проколова, Л. А. Горянин), а также исследования по объективизации влияния музыки на детей (У. Грюс, Г. Грюс, З. Мюллер). В 1982 году вышла книга Ю. Брюкнер, И. Медераке и К. Ульбрих «Музыкотерапия для детей», в которой рассмотрены все возможные виды детской музыкотерапии.

Ю. С. Шевченко, А. В. Крепица предлагают осуществлять музыкотерапию в дошкольном возрасте в форме групповых занятий

с ритмическими играми, хороводами, дыхательной гимнастикой, игрой на ударных инструментах. По их мнению, такие упражнения могут быть направлены на коррекцию личностных особенностей, дезадаптирующих ребенка в коллективе сверстников.

Элементы музыкотерапии встречаются и в работе Н. Н. Ефименко. Он рекомендует использовать музыку в качестве терапевтического средства. Им предложена методика «музыкально-рефлекторного пробуждения» детей после дневного сна. Поднимая вопрос о том, какая должна быть музыка на занятиях по физкультуре, автор формулирует «правило маховика», согласно которому любая двигатель-но-игровая активность, особенно после ночного и дневного сна, должна начинаться с малых, спокойных, относительно медленных оборотов, и постепенно их увеличивать до мак-

сумма к последней трети занятий.

Интересны исследования Г. Ю. Маляренко, в которых рассматривается влияние музыки на познавательные психические процессы у детей. Под влиянием определенных музыкальных произведений у детей оптимизируются функции мозга, улучшается регуляция произвольных движений, ускоряется переработка информации, повышается умственная работоспособность. Причем пролонгированное воздействие музыкой обеспечивает значительную устойчивость происходящих, например, интеграционных процессов в мозге (М. В. Хватова, Г. Ю. Маляренко). В результате повышается способность мозга к обучению.

# Библиотерапия

Библиотерапия – коррекционное воздействие на человека с помощью чтения и анализа специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния (П. Дюбуа, А. М. Миллер, И. З. Вельвовский, А. Е. Алексейчик и др.).

Коррекционное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности. Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов

и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют

их по новому руслу. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства человека для восстановления его душевного равновесия (А. А. Осипова).

Среди достоинств этого метода ученые выделяют: разнообразие

и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость и др.

Предпринимаются попытки создать пособия по библиотерапии. Так, например, И. З. Вельвовский с коллегами пы-

тался создать аннотированные перечни книг с определенными методическими указаниями о том, при каких симптомах можно рекомендовать книгу и какого действия можно ожидать

от ее прочтения.

В выпущенной в 1963 году книге А. П. Слободяника «Психотерапия. Внушение. Гипноз» отмечено, что «в первый период болезни и сразу после ее окончания нервно-психического больного лучше давать ему книги сатирического содержания, с юмором и хорошим остроумием».

Как одно из направлений в библиотерапии можно выделить сказкотерапию. Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром (А. А. Осипова). К сказкам обращались в своих работах известные отечественные и зарубежные ученые – Е. Трубецкой, В. Я. Пропп, А. М. Виноградова, Л. П. Стрелкова, М. Осорина, Е. Лисицына, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти и др.

Как отмечает В.Т.Кудрявцев, «под влиянием знакомства с миром сказки... в дошкольном детстве складывается все то, что делает человека универсальным созидателем».

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как

у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

Ведущие специалисты Филадельфийского центра развития ребенка

в книге «Эмоциональное здоровье вашего ребенка» отмечают, что, затрагивая эмоциональную жизнь ребенка, сказка дает утешение, облегчение и обновление уникальными и глубоко проникающими методами. Она предоставляет ребенку могущественные словесные картины и символы, которые могут быть использованы им для понимания и выражения своих чувств. Она выдвигает героев и моделирует ситуации, над которыми можно подумать, которые можно скопировать и оценить. Сказка предлагает детям творческое проникновение в эмоциональные аспекты человеческого поведения.

А. В. Запорожец отмечал, что сказка требует, чтобы ребенок как-то вошел внутрь изображаемых обстоятельств, мысленно принял участие

в действиях героев, пережил их радости и печали. Такого рода активность чрезвычайно расширяет сферу духовной жизни человека, имеет большое значение в развитии творческого воображения.

А. А. Осипова выделяет следующие особенности в работе со сказками:

– Отсутствие прямых нравоучений, назиданий. С помо-

щью сказки ребенок усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире.

– Через образы сказки ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый ребенок.

– Отсутствие заданности в имени главного героя и месте сказочного события. Главный герой – это собирательный образ, и ребенку легче идентифицировать себя с героем сказки и стать участником сказочных событий.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиск нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой.

Д. Соколов, А. В. Гнездилов, М.-Л. Фон-Франц и др. отмечают, что, слушая сказку, ребенок «впитывает» философские смыслы, стили взаимоотношений и модели поведения.

Отвечая на вопрос, почему некоторые дети любят слушать одни и те же сказки, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет, что определенная история разворачивает для бессознательного ребенка его внутренние проблемы и отвечает на важные вопросы. Многократно проживая события сказки, ребенок косвенно приобретает значимый для себя жизненный опыт.

В работе с детьми также успешно используется такой метод, как сочинение историй или сказок. Некоторые исследователи считают, что вербализация внутренних переживаний ребенка во многом ведет к освобождению от этих переживаний. Этот метод используется и отечественными учеными, и зарубежными практиками. Так, например, Р. М. Сиртцингер предложил метод «общего сочинения историй» ребенком и взрослым. Метод реализуется следующим образом: сначала историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый, который вводит в повествование «более здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были изложены ребенком.

# Рисуночная терапия (изотерапия)

Рисование – творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию.

По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логического, за которое ответственно левое полушарие.

Стремление к изобразительной деятельности свойственно всем детям уже с раннего возраста. Исследователи отмечают, что рисование оказывает огромное влияние на развитие ребенка, на формирование различных сторон его личности, т.к. через рисунок ребенок выражает свои чувства и представления о явлениях и событиях.

По мнению некоторых специалистов, изобразительная деятельность имеет особый биологический смысл. Детство – период интенсивного становления физиологических и психических функций. Рисунок при этом играет роль первого из механизмов выполнения программы совершенствования организма и психики, самовыражения ребенка.

Многие выдающиеся педагоги и психологи подчеркивали

значение рисования для развития личности.

Я. А. Коменский, И. Песталоцци, Ф. Фребель, М. Монтессори считали рисование необходимым занятием, т. к. оно доставляет детям удовольствие.

Исследования российских ученых к началу XX века основывались на работах В.М.Бехтерева, В.К.Воронова, П.А.Сикорского и др.. Такие исследователи как Е. А. Флерина, Т. Н. Доронова, Н. П. Сакулина, Т. Г. Казакова, Т. С. Комарова, В. С. Мухина, Е. И. Игнатъев, Н. И. Ткаченко, Г. В. Лабунская, И. Д. Ермаков, А. В. Бакушинский и др. проявляли большой интерес к детскому рисованию.

Специфическое значение детской изобразительной деятельности для расширения и обогащения опыта ребенка отмечают многие авторы. Так весь процесс овладения изобразительной деятельностью В. С. Мухина рассматривает как единство закрепления новых образов и разрушение прежних под влиянием усвоения общественно выработанных образцов изобразительной деятельности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.