

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«БОС-здоровье»**

Возраст обучающихся: дети от 4 лет до 18 лет

Срок реализации: от 2 до 6 месяцев

Составитель: Фомина К.Н., педагог-психолог

г. Мурманск, 2022

Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время здоровье человека, его адаптация и социализация в окружающей экологической и социальной среде, а также диагностика, оптимизация данных состояний находятся на первом плане. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. В особый пункт как фактор первостепенной важности выделено здоровое развитие ребенка. Высокие стрессовые и эмоциональные нагрузки не проходят для здоровья человека бесследно. Относительные энергозатраты у детей очень высоки. Это связано с высокой двигательной активностью и с меньшей экономичностью многих физиологических процессов. Любое напряжение организма ребенка всегда связано с активной перестройкой работы практически всех органов и систем. Дети растут и развиваются неравномерно. Периоды интенсивных ростовых процессов сменяются их торможением, этапы быстрого развития функций чередуются с замедлением и постоянным совершенствованием механизмов саморегуляции. Кризисные периоды в развитии личности характеризуются снижением адаптивных возможностей организма. Цена адаптации к изменению внешних условий в детском возрасте очень велика. Стрессовые нагрузки могут привести к нарушениям внимания, задержке психического и речевого развития, а также другим поведенческим отклонениям. Данные нарушения негативно влияют на развитие ребенка, его общение, вызывают у него различные вегетативные и эндокринные дисфункции, приводят к пограничным состояниям, нарушениям психики, расстройствам эмоционально-волевой и поведенческой сферы, социальной дезадаптации, отрицательно сказываются на овладении общеобразовательных программ, грамотности, успеваемости.

Предотвратить нарушения гораздо проще, чем впоследствии корректировать проявления отклонений. Степень выраженности стрессовой реакции зависит от уровня личностной зрелости, от натренированности адаптивных и регуляторных процессов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **социально-гуманитарной направленности** «БОС - здоровье» с использованием здоровьесберегающей компьютерной технологии, основанной на принципе биологической обратной связи (БОС) является универсальной методикой развития адаптационных возможностей. Для реализации вышеуказанной технологии по методу БОС используются программы «Волна», «Комфорт», «Комфорт ЛОГО» научно-производственной фирмы «Амалтея» г. Санкт-Петербург.

Теоретическое обоснование метода БОС опирается на представления об условно-рефлекторной деятельности, разработанные великими русскими физиологами И. М. Сеченовым и И. П. Павловым и их идейными последователями — К. М. Быковым (теория кортиковисцеральных связей), П. К. Анохиным (теория функциональных систем), Н. П. Бехтеревой (теория устойчивых патологических состояний). Активное изучение метода в России началось в конце 50-х годов XX века. Применению метода БОС в клинической практике посвящены многочисленные работы школы Н. Н. Василевского - Н. В. Черниговской, О. В. Богданова, Н. М. Яковлева, Д. Ю. Пинчука и др. Эти исследования продолжаются и в настоящее время: в рамках Санкт-Петербургской физиологической школы, в Москве под руководством члена-корреспондента РАМН А. М. Вейна, в МГУ им. Ломоносова под руководством С. А. Исайчева, в Научном Центре Психического Здоровья РАМН, в Научно-исследовательском институте. Применение технологии БОС в России и за рубежом за последние несколько лет принесло огромные положительные результаты. Накопленный специалистами в этой области практический опыт вывели технологию БОС на уровень национальной идеи сохранения и укрепления здоровья.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 4 до 18 лет.

Отличительной особенностью программы является ее развивающе-профилактический характер. Данная программа включает в себя здоровьесберегающую технологию функционального биоуправления (ФБУ), основанного на использовании биологической обратной связи (БОС), что позволяет быстро и эффективно осваивать

механизмы произвольной саморегуляции, что значительно расширяет адаптационные возможности ребенка.

Освоение программы осуществляется по очной **форме обучения**.

В структуре занятий применяются, помимо метода БОС: ритуалы начала и конца занятия, психогимнастическая разминка и разгрузка, релаксация, развивающая работа посредством сказки, цвета, музыки, арт-педагогических технологий. Упражнения подбираются с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Все занятия имеют четкую **структуру**:

- Ритуал начала занятия. Приветствие. Описание своего эмоционального состояния посредством работы с карточками, спектр-картами, фотографиями.

- Разминка. Выполнение упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения, формирование умения преодолевать мышечные зажимы, ощущение мышечного чувства.

- Выполнение упражнений, направленных на стабилизацию психоэмоционального состояния посредством использования песка, цвета, музыки, арт-педагогических технологий.

- Формирование навыка саморегуляции методом БОС.

- Релаксация или психокинетическая разгрузка. Ритуал окончания занятия.

Типы занятий: диагностические, практические, тренировочные.

Форма проведения занятий: индивидуальная.

Объем программы: 40 занятий.

Срок освоения программы: от 2 до 6 месяцев.

Режим занятий: не менее 2 развивающих занятий в неделю.

Продолжительность занятия для детей

| Возраст | Продолжительность 1 занятия | Продолжительность работы за компьютером |
|----------|-----------------------------|---|
| 4-5 лет | 20мин | 10 мин |
| 5-6 лет | 25мин | 10 мин |
| 6-7лет | 30мин | 10 мин |
| 7-11 лет | 45мин | 15 мин |
| 11-13лет | 45мин | 20 мин |
| 13-18лет | 45мин | 25-30 мин |

Цель программы: формирование механизмов произвольной саморегуляции, повышение стресс-устойчивости, адаптации и социализации

Основные задачи программы:

1. Снижение стрессовой нагрузки.
2. Антистрессовая подготовка и профилактика дезадаптации: работа с невротическими отклонениями разного характера, купирование избыточного психоэмоционального напряжения, стресса, тревоги, страха без речевых нагрузок и в процессе них.
3. Стабилизация психоэмоционального состояния; улучшение общего самочувствия – сна, работоспособности, настроения.
4. Повышение устойчивости внимания, работоспособности и произвольного контроля поведения.
5. Преодоление симптомов гиперактивности.
6. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка на этапах возрастных кризисов.
7. Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания.
8. Развитие речевого дыхания, артикуляции, голосообразования, речевого поведения, работа с заиканием и другими трудностями в речи;

9. Формирование навыка и умения управлять работой дыхательных мышц, мышц артикуляционного аппарата, лица, шеи, верхнего плечевого пояса.

10. Формирование навыка общей мышечной релаксации, развитие, восстановление мышечного чувства.

11. Повышение уровня компетентности родителей в области использования здоровьесберегающей технологии "БОС-здоровье".

Структура и содержание программы

Содержание занятий, направленных на гармонизацию психоэмоционального состояния:

- положительный эмоциональный контакт;
- представление о себе, индивидуальные особенности;
- уверенность в себе; уверенное поведение; стабильная положительная самооценка; чувство собственной значимости;
- волевые качества личности: активность, сознательность, целеустремленность, усидчивость;
- телесный образ «Я»;
- мышечные ощущения; ощущение напряжения, расслабления;
- мышечные зажимы; управление мышечным напряжением;
- осознание эмоционального состояния;
- отреагирование негативных эмоций

Курс занятий с использованием метода БОС разделен на 3 этапа.

1. I этап – подготовительный. Обследование ребенка и подготовка к формированию навыка. Содержание I этапа:

- психологический, эмоциональный и поведенческий статус ребенка;
- физиологические показатели ребенка в состоянии относительного покоя и при речевой нагрузке;
- понятия: дыхание, дыхательная система человека, диафрагмальный тип дыхания; мышцы, расслабление и напряжение мышц;
- устройство тренажера биологической обратной связи (БОС).

Длительность I этапа составляет 2 занятия.

2. II этап формирование навыка саморегуляции. На этом этапе задачами являются:

- сущность метода БОС, приборы БОС, сюжеты программы, сигналы БОС, связь физиологических процессов, происходящих в организме, и сигналов, поступающих на экран монитора;
- мышечные ощущения; ощущение напряжения, расслабления;
- самоконтроль за дыхательными движениями грудной клетки и передней брюшной стенки;
- диафрагмальный вдох и удлиненный равномерный плавный выдох

Постепенно содержание занятий усложняется, и работа продолжается над устранением избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения:

- снижение общевротических и логоневротических проявлений, тревоги, стресса, купированием вегетативных дисфункций путем улучшения или нормализации баланса симпатических и парасимпатических звеньев вегетативной нервной системы;
- дыхание вне речи (объем, ритм, носовое дыхание, дифференцировка носового и ротового дыхания);
- использование своих физиологических функций в реальной жизни

Длительность II этапа - 8 занятий. На данном этапе используются режим «Кардио-ФБУ», сюжеты: «Индикатор», «Слайды», «Пузыри», «Кексы». Для формирования навыков

управлением мышечным напряжением используются режимы «ЭМГ-ФБУ», «ЭМГ-Джекобсон», сюжеты: «Индикатор», «Полоса», «Слайды», «Видео», «Мозаика», «Головоломка», «Лягушонок».

3. В содержание III этапа включается закрепление навыка саморегуляции: развитие и совершенствование, **закрепление навыка диафрагмального дыхания вне речи и во время речевых нагрузок, закрепление навыка расслабления мышц:**

- навык диафрагмального дыхания с удлинённым, плавным выходом с внешней обратной связью;
- мышечные зажимы; управление мышечным напряжением;
- вдох без лишних усилий перед началом фонации или речевого высказывания; удлинённый, равномерный, плавный речевой выдох;
- слитное, плавное, интонированное произношение речевого материала на равномерном речевом выдохе;

III этап работы посвящается выработке новых навыков артикуляции, голосообразования, речевого дыхания, дикции, эмоционально-окрашенной, свободной и без избыточных психофизиологических затрат речи и уверенного речевого поведения, закреплению навыка релаксации, координированного управления мышечным напряжением. Длительность III этапа проходит в 10 занятий. На данном этапе используются все сюжеты режима «Чтение», в котором весь речевой материал разбит на отдельные блоки: «Звуки», «Слоги», «Слова», «Фразы», «Стихи», «Сказки», «Проза». Для закрепления навыков управления мышечным напряжением используются режимы «ЭМГ-ФБУ», «ЭМГ-Джекобсон», сюжеты: «Слайды», «Лягушонок».

Выбор сюжета на всех этапах может меняться с учетом динамики и интересов ребенка.

Учебный план программы

| № п/п | Название | Количество занятий | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|--|--------------------|----------------------------|
| 1. | Стабилизация психоэмоционального состояния | 20 | Индивидуальная диагностика |
| 2. | Подготовительный этап | 2 | |
| 3. | Выработка навыка диафрагмального дыхания на фоне общей мышечной релаксации | 8 | |
| 4. | Закрепление навыка саморегуляции во время речевых нагрузок | 10 | |
| ИТОГО | | 40 | |

Учебно-тематический план

| № | Наименование этапов программы и тем занятий | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Стабилизация психоэмоционального состояния | | |
| 1. | Положительный эмоциональный контакт | 1 |
| 2. | Представление о себе, индивидуальные особенности | 1 |
| 3. | Уверенность в себе; уверенное поведение; стабильная положительная самооценка; чувство собственной значимости | 2 |
| 4. | Волевые качества личности: активность, сознательность, целеустремленность, усидчивость | 1 |
| 5. | Телесный образ «Я» | 3 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 6. | Мышечные ощущения; ощущение напряжения, расслабления | 4 |
| 7. | Мышечные зажимы; управление мышечным напряжением | 4 |
| 8. | Осознание эмоционального состояния | 1 |
| 9. | Отреагирование негативных эмоций | 3 |
| Обследование, подготовка к формированию навыка | | |
| 1. | Выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию с помощью программы | 1 |
| 2. | Знакомство с тренажером биологической обратной связи (БОС) | 1 |
| Выработка навыка диафрагмального дыхания на фоне общей мышечной релаксации | | |
| 3. | Обучение технике диафрагмального дыхания. Формирования навыка управления мышечным напряжением | 1 |
| 4. | Формирование навыка диафрагмального дыхания с удлиненным, плавным выдохом. Формирования навыка управления мышечным напряжением | 7 |
| Закрепление навыка саморегуляции во время речевых нагрузок | | |
| 5. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, формирование речевого дыхания. Сюжет: «Гласные звуки». Закрепление навыка управления мышечным напряжением | 1 |
| 6. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, формирование речевого дыхания. Сюжет: «Слоги». Закрепление навыка управления мышечным напряжением | 1 |
| 7. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, формирование речевого дыхания. Сюжет: «Слова». Закрепление навыка управления мышечным напряжением | 2 |
| 13. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, формирование речевого дыхания. Сюжет: «Фраза». Закрепление навыка управления мышечным напряжением | 2 |
| 14. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, речевого дыхания. Сюжет: «Текст». Закрепление навыка управления мышечным напряжением без БОС | 2 |
| 15. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, речевого дыхания. Сюжет: «Скороговорки». Закрепление навыка управления мышечным напряжением без БОС | 1 |
| 16. | Закрепление диафрагмально-релаксационного дыхания, речевого дыхания. Закрепление навыка управления мышечным напряжением без БОС | 1 |
| Итого: | | 40 |

Календарный учебный график МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении СанПиН 6.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)», постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра.

Важными условиями для реализации программы являются: **(помещения, оборудование, информационные ресурсы, среда кабинета)**

- помещение со свободным пространством, где можно проводить игры малой и средней подвижности;
- интерактивное оборудование сенсорной комнаты;
- наличие средств для творческого самовыражения и ослабления эмоций (вода, песок, пластилин, краски и т.п.);
- обеспечение специалистом атмосферы сотрудничества, доверия, эмоционального комфорта, а также создание ситуаций успеха для каждого обучающегося, которые будут способствовать самовыражению ребенка, повышению познавательной мотивации, снижать уровень тревожности и повышать уверенность в себе;
- обеспечение психологической безопасности путем безусловного принятия ребенка, безоценочности, стимулирования творческих проявлений, социально одобряемых способов самовыражения;
- стимулирование у детей положительного самоощущения, накопления общих положительных переживаний;
- последовательное выполнение целей, поставленных в программе

Противопоказания для прохождения программы:

- значительные нарушения интеллекта, внимания, памяти;
- психопатии, расстройства личности;
- эпилепсия и судорожных состояниях.

По окончании программы обучающиеся должны **уметь**

- расслабляться;
- дышать диафрагмой (животом);
- снижать пульс на выдохе;
- снижать частоту дыхания;
- использовать приобретенный навык без сигналов обратной связи

Требования к уровню усвоения планируемых результатов. Основные характеристики диафрагмально-релаксационного типа дыхания по методу БОС:

- смещение активности дыхательных движений в область диафрагмы и мышц живота;
- сокращение числа дыханий (ЧД) у обучающихся до 5 - 8 дыханий в минуту.
- увеличение показателя ДАС преимущественно за счет понижения минимальных значений числа сердечных сокращений (приблизительно в 1,5-2 и более раза по сравнению с фоновыми) в каждом дыхательном цикле;
- соответствие средних значений числа сердечных сокращений возрастной норме;
- синхронизация дыхательного и сердечного циклов в каждом дыхательном движении;
- устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения;
- активизация волевых качеств личности обучающегося (активности, сознательности, целеустремленности, усидчивости, работоспособности);

- расширение резервных и адаптационных способностей организма, улучшение вегетативных функций организма;
- воспроизведение навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без биологической обратной связи (в периоды отдыха)

Формы аттестации. Важным аспектом реализации программы является анализ результатов диагностического обследования (первичного и итогового), который позволяет выявить уровень и динамику развития ребенка, уточнить необходимый объем программы.

Контроль за приобретением и выработкой навыка диафрагмально-релаксационного дыхания осуществляется проведением и сравнением результатов входной и итоговой диагностики на каждом сеансе, определяется динамика формирования навыка:

- средний показатель величины ДАС за сеанс «БОС-Дыхание»;
- график изменения пульса и частоты дыхания во время сеанса

Все данные записываются в память компьютера под именем данного обучающегося.

Критерии выработки диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС:

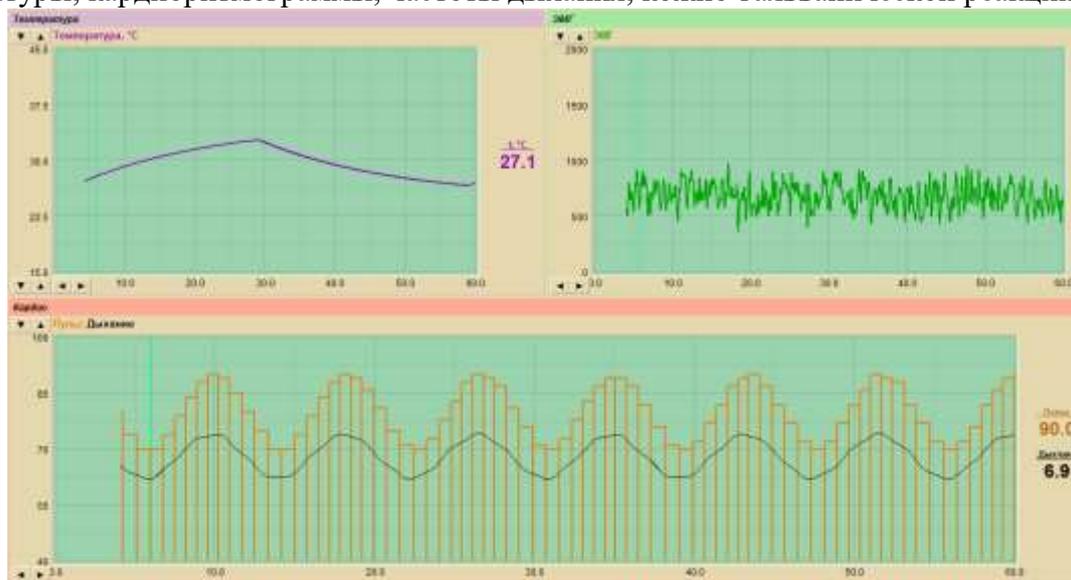
- увеличение ДАС (дыхательной аритмии сердца);
- снижение числа дыханий (до 7-12 дыханий в минуту);
- снижение числа сердечных сокращений на выдохе;
- ровная стабильная пульсограмма

Используемая литература:

1. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.
2. Базанова О. М., Афтанас Л. И. Использование индивидуальных характеристик ЭЭГ для повышения эффективности биоуправления // Журнал невропатологии и психиатрии им.
3. Выгодская И. Г., Пеллингер Е. М., Успенская Л. П. Устранение заикания у дошкольников в игре. М. Просвещение.
4. Герела Н. Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика самооздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Спб. Изд- во Петрополь. 2004.
5. Даниленко Е. Н., Джафарова О. А., Гребнева О. Л. Игровое биоуправление в адаптации младших школьников // Бюллетень сибирской медицины, 2010, т. 9, № 2, с. 108-112.
6. Зайцева Л. И. Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольника: Практическое методическое пособие. Издательство: Детство-Прес, 32с.
7. Каменев Ю. Я. Парадоксальная дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой. Методические рекомендации. Спб. Изд- во КН. 1996.
8. Комфорт. Методические пособие: диагностика и коррекция психофизического состояния. Научно-производственная фирма Алматея., - СПб.: 2004.
9. Комфорт. Методические пособие: диагностика и коррекция психофизического состояния. Научно-производственная фирма Алматея., - СПб.: 2004.
10. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. "Арт - терапия детей и подростков". М.: Когито - Центр, 2007.
11. Левис Шелдон, Левис Шейла «Ребенок и стресс» Серия «Сам себе психолог» СПб: Питер Пресс, 1996. – 208 с.
12. Лютин Д. В. Тренинг самоконтроля и саморегуляции с использованием метода биологической обратной связи (БОС) для детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. -СПб: ЗАО «Биосвязь», 2008.
13. Лютин Д. В. Тренинг самоконтроля и саморегуляции с использованием метода биологической обратной связи (БОС) для детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. -СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
14. Нигматуллина И.А. Валитова И.З. Коррекция речи и функционального состояния человека с применением метода биологической обратной связи по максимальной дыхательной аритмии сердца. Материалы Второй международной научно-практической конференции. – Казань. – 2014. С.225-227.
15. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. // Знание. – 1986. – №3. – С. 64-91
16. С.С. Корсакова. 2006. т. 106. № 2. с. 31-36., 2. Базанова О. М. Современная интерпретация альфа-активности электроэнцефалограммы // Успехи физиологических наук. 2009. Т. 40. № 3. С. 32-53.
17. Сметанкин А.А. Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье». СПб., 2002. - 82 с.
18. Сметанкин А.А. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции взаимодействия дыхательной и сердечно – сосудистой систем. – СПб., 1999
19. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб., 2005.
20. Сучкова Н.О. "Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей". Сфера, 2008.
21. Щетинин.М. Ф. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М. Метафора. 2006.

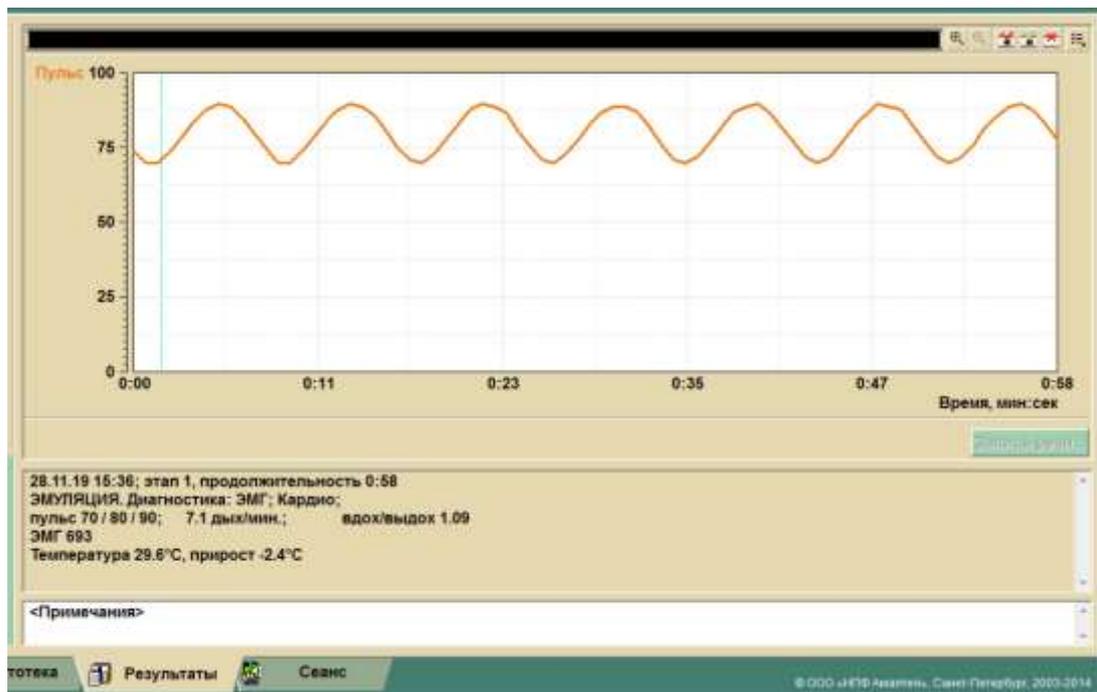
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной
направленности
«БОС-здоровье»

Функциональные возможности программно-аппаратного комплекса обеспечивают проведение диагностических сеансов с использованием технологии биоуправления. Диагностика психофизиологического состояния: проведение психологических тестов, стресс-тестов под контролем ритмов ЭЭГ, ЭМГ интегральной, температуры, кардиоритмограммы, частоты дыхания, кожно-гальванической реакции.



Диагностика в зависимости от этапа обучения и заданных параметров:

- оценка психофизиологического и психоэмоционального состояния обучающегося, его индивидуально-психологических особенностей (по цветовому тесту М. Люшера и методики сенсорных предпочтений), определения зоны риска и ресурсов, выбора индивидуальной тактики работы образовательно-профилактического или коррекционно-развивающего характера:
- оценка фонового состояния для отслеживания эффективности каждого сеанса;
- оценка изменения психофизиологического состояния в результате курса.



Все данные записываются в память компьютера под именем данного обучающегося.

Сведения об обеспеченности образовательного процесса материально-техническим оснащением муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «БОС-здоровье»

| № п/п | Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу | Материально-техническое оснащение | Кол-во |
|-------|--|---|---|
| 1 | Стабилизация психоэмоционального состояния, выработка, закрепление навыка диафрагмального дыхания на фоне общей мышечной релаксации. | <p style="text-align: center;">Сенсорное оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Интерактивный сухой бассейн с подсветкой и переключателями; 2. Мягкая игровая тумба с угловым зеркалом, в которую установлены пузырьковые колонны; 3. Детское игровое панно «Светящиеся нити»; 4. Ковер «Звездное небо» (настенный); 5. Панель светозвуковая интерактивная «Вращающиеся огни»; 6. Вращающийся светящийся зеркальный шар; 7. Проекторы «Звездное небо», «Нирвана»; 8. Пуфики-кресла «Груша» с гранулами; 9. Подушки для релаксации. 10. Фиброоптический пучок 11. Фиброоптический душ <p style="text-align: center;">Спортивное оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Большие мячи; 2. Маленькие мячи; 3. Обручи; 4. Тактильные дорожки, коврики. <p style="text-align: center;">Техническое оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноутбук 2. Программа "Комфорт" 3. Программа "Комфорт- Лого" 4. Программа "Волна" 5. Телевизор LG LED белый 71 см | <p>1</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |