

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 7»

г.Торжка, Тверской области .

| «Рассмотрено»                                                                                                             | «Согласовано»                                                                                                         | «Утверждаю»                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| на заседании кафедры<br>Зав. кафедрой <u>И-</u><br>/А.В.Хитрова/<br>№ <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г. | Заместитель директора по<br>УВР МБОУ «Гимназия № 7»<br><u>Т.А.Гончарук</u><br>« <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>20</u> г. | И.о. директора МБОУ «Гимназия № 7»<br><u>Н.П.Добродумова</u> /<br>Приказ № <u>74</u><br>« <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>20</u> г. |

**Рабочая программа  
по курсу  
«Нарисуй-ка!»  
для детей дошкольного возраста 6-7 лет**

Составитель

Соколова Е.А.,

учитель начальных классов

г. Торжок  
2020 г.

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы «Детство», разработанной на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования; программы художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки» (автор И.А. Лыкова); примерной основной образовательной программы «Радуга» под ред. Е.В.Соловьёвой, соответствующей ФГОС дошкольного образования.

Дошкольный возраст – фундамент общего развития ребенка, стартовый период всех высоких человеческих начал. Именно в этом возрасте закладываются основы всестороннего, гармонического развития ребенка.

Изобразительное творчество – специфическая детская активность, направленная на эстетическое освоение мира посредством изобразительного искусства, наиболее доступный вид познания мира ребенком, который приучает внимательно наблюдать и анализировать формы предметов, развивает зрительную память, пространственное мышление и способность к образному мышлению, учит точности расчета, учит познавать красоту природы, мыслить и чувствовать, воспитывает чувство доброты, сопереживания и сочувствия к окружающим. О значении искусства в жизни людей прекрасно сказал Н.К.Рерих в своем очерке «Врата в будущее»: «Искусство объединит человечество. Искусство едино и нераздельно, искусство имеет много ветвей, но корень один. Искусство для всех. Каждый чувствует истину красоты». Психологи и педагоги пришли к выводу, что раннее развитие способности к творчеству, уже в дошкольном детстве – залог будущих успехов.

Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие (эстетическое, интеллектуальное, нравственно-трудовое, физическое). А также, позволяет плодотворно решать задачи подготовки детей к школе. Чем раньше мы будем развивать эмоциональный и чувственный мир ребенка, тем ярче будет он сам и продукты его творчества.

Развитию творческих способностей дошкольника уделяется достаточное внимание в таких комплексных программах, как: «Детство», «Радуга», «Развитие» и др. авторы программ нового поколения предлагают, через раздел художественно – эстетического воспитания, знакомить детей с традиционными способами рисования. Развивая, таким образом, творческие способности ребенка. Также для развития воображения, творческого мышления и творческой активности дошкольников в данной рабочей дополнительной образовательной программе используются элементы нетрадиционных техник рисования, которые демонстрируют необычные сочетания материалов и инструментов. Несомненно, достоинством таких техник является универсальность их использования, а также возможность самовыражения. Технология их выполнения интересна и доступна как взрослому, так и ребенку.

Данная программа опирается на *возрастные особенности детей*, особенности их восприятия цвета, формы, объема. При этом особенно важно в каждом возрасте идти от интересов к возможностям каждого ребенка, реализации его, себя как творческой личности.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет) обладает устойчивыми социально- нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависят от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. Придумывая тему рисунка, сюжет истории и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений.

Художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания картины, жизнь и творчество художников). В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

### **Цели и задачи программы –**

формирование эмоционально-чувственного внутреннего мира, развитие фантазии, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

- Обучать приемам нетрадиционной техники рисования и способам изображения с использованием различных материалов.
- Знакомить детей с изобразительным искусством разных видов (живописью, графикой, скульптурой, дизайном) и жанров (портрет, пейзаж, натюрморт, сказочно-былинная живопись, анималистика), учить понимать выразительные средства искусства.
- Учить детей видеть и понимать прекрасное в жизни и искусстве, радоваться красоте природы, произведений классического искусства, окружающих предметов, зданий, сооружений.
- Подводить детей к созданию выразительного образа при изображении предметов и явлений окружающей деятельности.
- Формировать умение оценивать созданные изображения.

- Развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии картинок, иллюстраций, репродукций. Обращать внимание детей на выразительные средства, учить замечать сочетание цветов, цветовую палитру, восприятие тёплых и холодных красок.
- Развивать творческие способности детей.
- Воспитывать у детей интерес к изобразительной деятельности.
- Воспитывать культуру деятельности, формировать навыки сотрудничества.

### **Принципы проведения занятий:**

- системность подачи материала – взаимосвязь комплекса методов и приёмов во всех видах занятий, и на протяжении всего периода обучения по данной программе;
- наглядность в обучении - осуществляется на основе восприятия наглядного материала;
- цикличность построения занятия – занятия составлены на основе предыдущего занятия;
- доступность - комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников по принципу дидактики (от простого - к сложному);
- проблемность – активизирующие методы, направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций;
- развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на развитие эстетических чувств, познавательных процессов, на расширение кругозора.

Программа курса рассчитана на 1 года обучения. НОД курса «Нарисуй-ка» для детей старшего дошкольного возраста проводятся одно занятие в неделю. Длительность занятий 45 минут. Занятия носят статический характер, поэтому в середине проводится физкультминутка. Общее количество занятий в год – 28 ч.

### **Задачи художественно-творческого развития детей**

Развивать у детей способности воплощать в художественной форме свои представления, переживания, чувства, мысли; поддерживать личностное творческое начало. Поддерживать желание передавать характерные признаки объектов и явлений; отражать в своих работах обобщенные представления о цикличности изменений в природе. Совершенствовать изобразительные умения во всех видах художественной деятельности: продолжать учить передавать форму изображаемых объектов, их характерные признаки, пропорции и взаимное размещение частей; передавать несложные движения и смысловые связи между объектами. Создавать условия для разнопланового экспериментирования с художественными материалами (белая цветная бумага, картон, обойная бумага, салфеточная бумага, краски, фломастеры, восковые мелки, нитки, пластилин, соленое тесто), дополнительными материалами (листья, ветки, крупа, блески, конфетти и др.), инструментами (кисть, карандаш, ножницы, стека), изобразительными техниками.

В рисовании – совершенствовать технику смешения гуашевых красок, учить рисовать акварельными красками, уверенно пользоваться кистью, проводя линии в различных направлениях; показать возможность цветового решения одного образа с помощью нескольких цветов и оттенков; познакомить с приемами рисования простым карандашом, пастелью, художественным углём, сангиной; учить придавать образу эмоциональную окрашенность, настроение.

В аппликации - познакомить с новым способом создания образов: симметричное вырезание из сложенной вдвое бумаги для изображения симметричных или парных предметов, силуэтное вырезание по нарисованному контуру для несимметричных предметов, а также прорезание части изображения; приобретение навыков выполнения объёмной аппликации из салфеточной бумаги.

## Ожидаемый результат

В рисовании - создавать изображения предметов (по представлению, с натуры), используя различные изобразительные материалы; смешивать гуашевые краски для получения новых цветов и оттенков; планировать работу (предварительный набросок, прокладка фона, прорисовка) и выбирать материалы; придавать образу эмоциональную окраску.

1. Значительное повышение уровня развития творческих способностей.
2. Расширение и обогащение художественного опыта.
3. Формирование предпосылок учебной деятельности (самоконтроль, самооценка, обобщенные способы действия) и умения взаимодействовать друг с другом.
4. Овладение простейшими операциями (резать, сминать, надрезать и т.п.).
5. Сформируются навыки трудовой деятельности
- 6.

## Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема занятия                                                                                               | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                | Необходимые материалы                  | Дата фактическая |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|
| 1-2     | Беседа по охране труда.<br>Правила поведения на занятиях.<br><br><b>«Осенний лес полон сказок и чудес»</b> | Рисование лиственных деревьев по представлению с передачей характерных особенностей строения ствола и кроны. Учить детей грамотно отбирать содержание рисунка в соответствии с жанром (пейзаж), самостоятельное дополнение (по представлению) пейзажа: обитателями леса или гостями леса.             | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3 |                  |
| 3       | <b>«Ёжик по лесу гуляет»</b><br>Сюжетное рисование.                                                        | Создание яркого образа героя; поиск средств выразительности (поза, дополнение деталями; мимические особенности передающие настроение).<br><br>Особенности формообразования, учить добиваться схожести с живым объектом, послойное наложение и смешение красок непосредственно на листе в ходе работы. | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3 |                  |
| 4-5     | <b>«Коты, котики»</b>                                                                                      | Знакомство с новыми приёмами работы: работа сухой кистью. «Пушистые»                                                                                                                                                                                                                                  | Гуашь<br>Кисти №5, №2                  |                  |

|       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                   | животные.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Аквар.бум. А3                                                                                        |  |
| 6     | <b>«Весёлый клоун»</b> Необычные и забавные позы                  | Использование схем, передающих форму и движение человека: «Как мы устроены, как мы двигаемся?» Рисование выразительной фигуры человека в конкретном костюме в движении и с передачей мимики (улыбка, смех). А также несложные движения. Изменяя статичное положение тела или его частей.<br><br>Особенности формообразования, передача движения. Учить передавать пропорции и взаимное размещение частей. Самостоятельное выполнение фоновых работ, выбор колористического решения, передача настроения. | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3                                                               |  |
| 7-8   | <b>«Белая береза под моим окном...»</b> Рисование гуашью и клеем. | Изображение зимней березки по мотивам лирического стихотворения; гармоничное сочетание разных изобразительных техник.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3<br>Клей ПВА (тюбик)                                           |  |
| 9     | <b>«Снежный кролик»</b><br>Лепка из соленого теста.               | Лепка выразительных образов конструктивным способом с повышением качества приёмов отделки; самостоятельное планирование работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Солёное тесто<br>картон клей<br>ПВА стек для оттисков<br>крышки<br>фломастеров                       |  |
| 10-11 | <b>«Новогодняя открытка»</b><br>Графика                           | Изготовление поздравительных открыток-самоделок симметричным способом, формообразование простых силуэтных открыток. Придумывание веселого новогоднего образа. Самостоятельное декорирование формы с использованием смешанной техники.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Бумага для черчения<br>(альбомный лист) ножницы<br>фломастеры<br>восковые<br>мелки цветные<br>кар-ши |  |
| 12    | <b>«Вьюга»</b> макетирование из бумаги.                           | Макетирование на основе цилиндрической формы (возможно использование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Писчая бумага<br>ножницы клей<br>ПВА                                                                 |  |

|       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                                 | основания для устойчивости объекта). Резание по прямой длинной «бахромы» и завивание её на «волосы» Вьюги. Декорирование серебристым дождиком «прически».                                                                                                                                                                       | фломастеры<br>цветные ручки<br>и карандаши<br>дождик скотч                          |  |
| 13-14 | «Домик в снегу» Рисование с элементами аппликации.                              | Выполнение в смешанной техники зимнего ночного пейзажа, дополнение разными сказочными декоративными элементами-узорами. Поддерживать личностное творческое начало. Создание выразительного образа заснеженного дома.                                                                                                            | Восковые<br>карандаши или<br>воск акварель<br><br>Кисти №5, №2<br><br>Аквар.бум. А3 |  |
| 15    | «Папин<br>портрет» Пропорции лица                                               | Рисование мужского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида, характера и настроения конкретного человека (папы, дедушки, брата, дяди).<br><br>Особенности рисования портрета, симметричность лица, пропорциональных соотношений в доступной для понимания детей форме (рисование по представлению или фото). | Простой<br>карандаш,<br>ластик Гуашь<br><br>Кисти №5, №2<br><br>Аквар.бум. А3.      |  |
| 16    | «Милой мамочки портрет»<br>Пропорции лица                                       | Рисование женского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида. Характера и настроения конкретного человека. Рисование по представлению или фотографии. Закрепление представлений о названии и рисовании частей лица (лоб, брови, виски, нос, губы, подбородок, скулы, уши, шея...)                             | Простой<br>карандаш,<br>ластик Гуашь<br><br>Кисти №5, №2<br><br>Аквар.бум. А3.      |  |
| 17    | «Розовый куст» Элементы декоративного рисования при создании узнаваемого образа | Отработка приемов работы в определенном порядке: выполнение «веток-стеблей», передача общей формы цветка, прокраска основного цветного тона; проработка деталей светлым по темному и темным по светлому (выявление объемов).                                                                                                    | Гуашь<br><br>Кисти №5, №2<br><br>Аквар.бум. А3                                      |  |

|       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |  |
|-------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|       |                                                              | Использование приёма механического смешения красок для получения нового цвета и его оттенков.                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |  |
| 18    | <b>«Жили-были рыбки»</b><br>Самостоятельное рисование фона,. | Создавать условия для свободного, самостоятельного, разнопланового экспериментирования с художественными материалами.<br><br>Создавать условия для свободного, самостоятельного творчества: создание сюжета, образов обитателей подводного мира и подводного ландшафта.                                                   | Восковые мелки<br>Акварель<br>Кисть №5<br>Аквар.бум. А3 |  |
| 19    | <b>«Лиса-лисонька»</b><br>Самостоятельное рисование фона,.   | Создавать условия для свободного, самостоятельного, разнопланового экспериментирования с художественными материалами.<br><br>Создавать условия для свободного, самостоятельного творчества: создание сюжета, образов обитателей подводного мира и подводного ландшафта.                                                   | Восковые мелки<br>Акварель<br>Кисть №5<br>Аквар.бум. А3 |  |
| 20-21 | <b>«Вкусный натюрморт»</b> Жанр натюрморта                   | Знакомство с натюрмортом. Отработка приёмов работы с гуашью, наложение элементов и соотношение их размеров и месторасположения (большой-маленький, впереди-сзади).<br><br>Самостоятельное композиционное построение.<br><br>Использование приёма механического смешения красок для получения нового цвета и его оттенков. | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3                  |  |
| 22    | <b>«Хризантемы»</b> Поэтапное рисование в смешанной технике  | Занятие 1: Выполнение фона. Отработка приемов работы в определенном порядке: выполнение рисунка карандашом, передача общей                                                                                                                                                                                                | Простой кар-ш<br>акварель гуашь<br>Кисти №5, №2         |  |

|       |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                                                | формы цветка и веток; прокраска фона. Занятие 2: Выполнение цветов. Отработка приемов работы в определенном порядке: передача общей формы веток с листьями, передача общей формы цветка; прокраска основного цветного тона; проработка деталей светлым по темному и темным по светлому (выявление объемов). | Аквар.бум. А3                                             |  |
| 23    | <b>«Вот такие мы - жучки!»</b><br>Экопластика, лепка.                                          | Создание характерных образов; поиск средств выразительности (поза, декорирование; мимические особенности передающие настроение)                                                                                                                                                                             | Пластилин<br>проволока<br>орехи каштана<br>бисер бусинки  |  |
| 24-25 | <b>«Зелёные березы»</b><br>Самостоятельное рисование пейзажного фона.<br>Аппликация обрывная.  | Рисование весенней березки по мотивам лирического стихотворения; использование различных изобразительных техник и их гармоничное сочетание при создании образа.<br><br>Особенности передачи формы и колористики весенних деревьев в аппликационной технике. Использование приёма многослойного изображения. | Гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3                    |  |
| 27-26 | <b>«Золотая хохлома. Золотая птица»</b><br>Декоративное рисование по мотивам народной росписи. | Знакомство детей с «золотой хохломой», рисование декоративной чудо-птицы из растительных элементов ( трава, ягоды, цветы) по мотивам хохломской росписи.                                                                                                                                                    | Акварель<br>(охра) гуашь<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3 |  |
| 28    | <b>«Дом Радужного тигра».</b> Рисование. Акварель по-сырому.                                   | Открытое занятие для родителей. Предварительная работа: рисование и силуэтное вырезание «Радужный тигр», рисование восковыми мелками «Там живёт Радужный тигр...».                                                                                                                                          | Акварель<br>Кисти №5, №2<br>Аквар.бум. А3                 |  |

Целенаправленное руководство со стороны педагога способствует успешному развитию детского изобразительного творчества, в том числе при освоении техник изобразительной деятельности, которые дарят детям радость познания, творчества. В процессе работы основной

задачей является подведение ребёнка к самостоятельному поиску и выбору способов и средств выразительного воплощения в рисунке своего замысла, своих чувств и переживаний при помощи разнообразных художественных материалов. Освоение многообразных техник изобразительной деятельности предоставляет возможность почувствовать свойства изобразительных материалов, способы использования и их выразительные возможности при создании рисунков.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Лыкова И. А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет.; - М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА», 2007
2. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. **Н.Е. Вераксы**, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
4. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Е.В.Соловьёвой (<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Raduga.pdf>)

© Ссылка на источник:

[http://sch149.mskobr.ru/dou\\_edu/doshkol\\_noe\\_otdelenie\\_1/conditions/day/trebovaniya\\_k\\_rezhimu\\_dnya\\_v\\_sootvetstvii\\_s\\_sanpin\\_-2\\_4\\_1\\_3049-13/](http://sch149.mskobr.ru/dou_edu/doshkol_noe_otdelenie_1/conditions/day/trebovaniya_k_rezhimu_dnya_v_sootvetstvii_s_sanpin_-2_4_1_3049-13/)