

Давай познакомимся!

**Тренинговое развитие и коррекция эмоционального
мира дошкольников 4—6 лет**

Пособие для практических работников детских садов

Автор-составитель И.А.Пазухина

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2010

ББК 88.8
74.100.58
Д13

Д13 Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4–6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И. А. Пазухина — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. — 272 с, ил.

ISBN 5-89814-130-8

В предлагаемом вашему вниманию пособии представлена система занятий, направленная на развитие и коррекцию эмоционального мира дошкольников 4–6 лет. Основная его цель — осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с другими людьми и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

Пособие предназначено для психологов, воспитателей ДОУ, а также родителей дошкольников.

ББК 88.8
74.100.58

ISBN 5-89814-130-8 © Составление И. А. Пазухина, 2004
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004

От автора

В последние годы в системе дошкольного воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Как справедливо указывали Л. С. Выготский и А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем — эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Маленькие дети часто находятся в «плёну эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Всем известно, что дети эгоцентричны, поэтому так важно научить ребенка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребенка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Так ребенок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение.

Однако ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка — это телевизор или компьютер, а любимое занятие — просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы.

Для решения этой задачи и создана **система работы** по развитию эмоциональной сферы **«Давай познакомимся!»**.

Основная ее цель — повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

- В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи**:
- ⊙ способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения;
 - ⊙ развивать навыки социального поведения, чувство принадлежности к группе;
 - ⊙ помогать ребенку прожить определенное эмоциональное состояние; объяснить, что оно означает, и дать ему словесное обозначение;
 - ⊙ учить ребенка выражать свою любовь к близким, воспитывать интерес к истории его семьи;
 - ⊙ воспитывать заботливое отношение к животным, учить понимать их настроение;
 - ⊙ вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения;
 - ⊙ развивать творческие способности и воображение в процессе игрового общения.

Предлагаемая система рассчитана на работу с детьми 4—6 лет.

В создании этой книги неоценимую помощь автору оказали многие специалисты, чьи произведения указаны в списке использованной литературы. Труды этих авторов, творчески переработанные и оформленные в определенную систему, легли в основу данного пособия.

Общие правила проведения занятий

Система работы по эмоциональному развитию состоит из 66 занятий и рассчитана на три года: средняя, старшая и подготовительная группы (по 22 занятия в год).

Одну и ту же тему проходят в разных возрастных группах, при этом используются игры и упражнения, соответствующие данному возрасту, содержание которых качественно расширяется и углубляется. Таким образом, происходит развитие от простого к сложному, и любой ребенок может в своем индивидуальном темпе обучаться по этой программе.

Занятия с подгруппой детей (5—6 человек) проводятся один раз в неделю, их продолжительность составляет от 15 до 30 минут (в зависимости от возраста детей).

Занятия проводятся в кабинете психолога или в помещении группы детского сада, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Для этого в основном используются:

- ⊙ развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
- ⊙ упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию);
- ⊙ этюды;
- ⊙ рассматривание рисунков и фотографий;
- ⊙ чтение художественных произведений;
- ⊙ рассказ психолога и рассказы детей;
- ⊙ сочинение историй;
- ⊙ беседы;
- ⊙ моделирование и анализ заданных ситуаций;
- ⊙ слушание музыки;
- ⊙ рисование;
- ⊙ мини-конкурсы, игры-соревнования.

Во время занятий дети сидят в кругу — на стульчиках или на ковре. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. В начале и в конце занятий может использоваться какая-либо ритуальная игра, упражнения для настроения детей. Почти каждое занятие завершается созданием детьми какого-либо рисунка в индивидуальных альбомах. Детский рисунок — итог работы на занятии, который объединяет в себе все эмоции, впечатления, знания и умения, полученные в ходе занятия. К каждому занятию прилагается домашнее задание для совместного выполнения ребенком и родителями.

Краткая характеристика разделов

Система работы по эмоциональному развитию состоит из 5 разделов. При работе по этим разделам происходит постепенное психологическое развитие ребенка. Пространство вокруг ребенка начинает расширяться: в него включаются другие люди (ровесники и взрослые). Окружающий мир окрашивается цветами радуги: ребенок учится определять настроения, владеть своими чувствами. Затем в мир ребенка входят животные. Они по праву занимают одно из важных мест в его жизни и постепенно подводят к самому сложному — пониманию своего места в семье и своих взаимоотношений с близкими.

Раздел 1. «Я и Я» (темы: «Тайна моего имени», «Автопортрет», «Мой внутренний мир», «Мой любимый сказочный герой»). В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения.

Раздел 2. «Я и другие» (темы: «Мы так похожи», «Мы такие разные», «Язык жестов и движений», «Давайте жить дружно», «Мальчики и девочки»). В этом разделе представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения.

Раздел 3. «Я и мои эмоции» (темы: «Радость», «Удивление», «Страх», «Гнев», «Горе», «Интерес», «Наши настроения»). Здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, опознавание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций окружающих и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

Раздел 4. «Я и животные» (темы: «Мой ласковый и нежный зверь», «Общение с животным»). Здесь собраны игры и упражнения, направленные на развитие умения видеть отличия человека от животного, особенности общения разных животных между собой; умения изображать животных, используя различные выразительные средства; умения переносить все хорошее из мира животных в общение с людьми; на снятие страха перед животными.

Раздел 5. «Я и моя семья» (темы: «С кем я живу», «Правила домашнего этикета»). В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений; на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи; на развитие интереса к истории своей семьи.

В конце каждого годового курса проводятся **итоговые занятия** (темы: «Путешествие в сказку», «Я знаю, я умею, я могу»). Для итоговых занятий подобраны игры и упражнения, направленные на повторение знаний и закрепление умений и навыков, полученных детьми в течение года, принятие ребенком самого себя и оптимизацию самооценки ребенка.

Тематический план занятий

<i>Раздел</i>	<i>Темы занятий</i>	<i>Время проведения</i>
1. Я и Я	«Тайна моего имени» «Автопортрет» «Мой внутренний мир» «Мой любимый сказочный герой»	1-я неделя ноября 2-я неделя ноября 3-я неделя ноября 4-я неделя ноября
2. Я и другие	«Мы так похожи» «Мы такие разные» «Язык жестов и движений» «Давайте жить дружно» «Мальчики и девочки»	1-я неделя декабря 2-я неделя декабря 3-я неделя декабря 4-я неделя декабря 2-я неделя января
3. Я и мои эмоции	«Радость» «Удивление» «Страх» «Гнев» «Горе» «Интерес» «Наши эмоции» (итоговое занятие по разделу)	3-я неделя января 4-я неделя января 1-я неделя февраля 2-я неделя февраля 3-я неделя февраля 4-я неделя февраля 1-я неделя марта
4. Я и животные	«Мой ласковый и нежный зверь» «Общение с животным»	2-я неделя марта 3-я неделя марта
5. Я и моя семья	«С кем я живу» «Правила домашнего этикета»	4-я неделя марта 1-я неделя апреля
Итоговые годовые занятия	«Путешествие в сказку», «Я знаю, я умею, я могу!»	2-я неделя апреля 3-я неделя апреля
ИТОГО		22 занятия

Раздел 1. «Я и Я»

Задачи

Средняя группа

- ⊙ Способствовать осознанию ребенком своего имени.
- ⊙ Дать детям представление о том, для чего в разных ситуациях общения нужны глаза, уши, нос, рот, руки.

- ⊙ Учить различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, походка, пол).
- ⊙ Формировать адекватную самооценку.

Старшая группа

- ⊙ Способствовать самопознанию ребенка (обучение детей самонаблюдению, пониманию и принятию своих чувств).
- ⊙ Учить детей описывать свои желания и чувства.
- ⊙ Учить детей осознавать свои физические и эмоциональные ощущения.
- ⊙ Помогать ребенку поверить в свои силы.
- ⊙ Гармонизировать потребность ребенка в социальном признании.

Подготовительная группа

- ⊙ Способствовать психическому и личностному росту детей.
- ⊙ Продолжать формировать позитивное отношение к своему «Я».
- ⊙ Помогать ребенку осознавать свои характерные особенности, предпочтения; способствовать пониманию того, что он, как и каждый человек, уникален и неповторим.
- ⊙ Помогать детям отрегулировать имеющиеся у них неуверенность, тревожные состояния, страхи, которые препятствуют полноценному развитию детей.
- ⊙ Гармонизировать притязания ребенка на социальное пространство его личности (права и обязанности).

Содержание занятий

<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Тема «Тайна моего имени»		
1. Игра «Паровозик с именем» 2. Игра «Поем имя» 3. Игра «Колокольчик» 4. Игра «Потерялся мальчик» 5. Игра «Соседи» 6. Игра «Ветер шепчет имя» 7. Оформление листа «Меня зовут...»	1. Чтение стихотворений М. Владимова «Был в старину такой обычай», Е. Долматовского «Октябрины» 2. Игра «Эхо» 3. Игра «Маленькое имя» 4. Беседа «Имена своих друзей» 5. Игра «Объясни имя» 6. Игра «Ласковое имя» 7. Конкурс «Кто знает больше имен» 8. Оформление личной визитной карточки	1. Беседа с детьми об именах, чтение стихотворения В. Боккова «Дарья» 2. Беседа «Что означает мое имя» 3. Игра «Имя растет» 4. Игра «Взрослое имя» 5. Игра «Цветок-имя» 6. Игра «Мы очень любим» 7. Игра «Имя шепчут волны» 8. Сказка: придумывание сказки о человеке с опорой на звуковые и значение имени 9. Рисунок «Ромашка с именем»

Домашнее задание для родителей

1. Прочитайте ребенку стихотворение А. Барто «Погремушка».

Как большой, сидит Андрюшка
На ковре перед крыльцом.
У него в руках игрушка —
Погремушка с бубенцом.
Мальчик смотрит — что за чудо?
Мальчик очень удивлен,
Не поймет он: ну откуда
Раздается этот звон?

2. Побеседуйте о прочитанном. Спросите, какое настроение было у мальчика? Почему? Попросите ребенка показать, какое лицо было у мальчика. Спросите у ребенка, когда у него бывает настроение удивления.

3. Выучите с ребенком стихотворение «Погремушка» А. Барто.

4. Предложите ребенку нарисовать удивленное яблочко и раскрасить его (см. рис. 5).

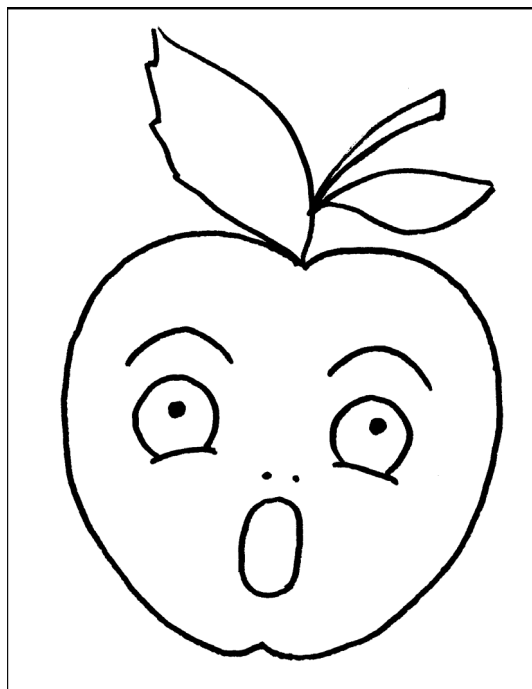


Рис. 5

Занятие «Страх»

Цели: познакомить детей с эмоцией страха; учить их передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; учить эмоционально воспринимать это состояние у других людей; помогать детям осознавать и преодолевать страх.

Оборудование: пиктограммы «страх», «радость», «удивление» (см. рис. 3); картинка с изображением испуганного мальчика (рис. 7 вкладки); зеркало; маски медведя, лисы, лисенка; альбомы, цветные карандаши.

Ход занятия

Педагог. Давайте передадим друг другу по кругу улыбку. *(Дети выполняют задание.)*

А теперь послушайте стихотворение:

Тили-бом! Тили-бом!
Загорелся кошкин дом!
Идет дым столбом,
Кошка выскочила!
Глаза выпучила!
(Русская народная песенка)

Педагог. Как вы думаете, что чувствовала кошка?

Дети. Страх.

Педагог. Посмотрите на эту карточку. *(Демонстрируется пиктограмма «страх», рис. 3,б.)* Смотрите внимательно... Широко раскрыты глаза; рот открыт и растянут в стороны, он похож на букву «О», которую положили на бочок так, что видны верхние зубки; брови подняты кверху. А теперь посмотрим на этого мальчика. *(Демонстрируется картинка.)* Какое у него настроение?

Дети. Испуганное, он боится.

Упражнение «Зеркало». Сейчас мы с вами попытаемся изобразить страх на своих лицах. Я буду передавать вам зеркало, а вы постарайтесь представить, что там отразилось что-то очень страшное, и испугайтесь. *(Дети выполняют задание.)* Молодцы, у вас хорошо получается. А теперь расскажите, чего вы боитесь.

Дети. Привидений, темноты, оставаться одному дома, больших собак, переходить дорогу...

Педагог. Вставайте в кружок.

Игра «Медвежонок». Давайте выберем медвежонка. (*Выбранный ребенок надевает маску.*) Наш медвежонок сидит внутри круга с закрытыми глазами. Остальные дети берутся за руки, хором произносят следующие слова (можно петь) и медленно двигаются к центру круга:

Медвежонок, медвежонок
Спит в своей берлоге.
Хоть он и не опасен,
Будьте осторожны:
Вы такому шалуну
Не верьте никогда. [8]

Затем медвежонок должен вскочить и постараться дотронуться до кого-нибудь из детей. Дети прячутся от медвежонка за стульчики. (*Дети выполняют задание.*)

Педагог. Скажите, что вы испытывали, когда прятались от медвежонка?

Дети. Страх.

Педагог. Выберите пиктограмму страха. (*Детям предъявляются пиктограммы радости, удивления, страха.*)

Упражнение «Тренируем эмоции». Сейчас давайте сделаем гимнастику для лица. Улыбнитесь, как

- ⊙ кот на солнце;
 - ⊙ радостный ребенок.
- Удивитесь, как
- ⊙ ребенок, который увидел чудо;
 - ⊙ человек, встретивший волшебника.

Испугайтесь, как

- ⊙ ребенок, потерявшийся в лесу;
- ⊙ заяц, увидевший волка;
- ⊙ котенок, на которого лает собака.

(*Дети выполняют мимические упражнения.*) Замечательно!

Этюд «Лисенок боится». Садитесь поудобнее. Я вам расскажу одну историю.

Однажды лисенок гулял со своей мамой по лесу. Он погнался за разноцветной бабочкой. Бабочка улетела. Лисенок оглянулся, чтобы посмотреть, где мама. Он увидел свою маму на другом берегу ручья, но теперь он никак не может решиться войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

Давайте разыграем эту историю. Кто будет лисенком? мамой-лисой? бабочкой? *(Педагог может подсказать выразительные движения для лисенка: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Это движение повторяется несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.)*

Рисунок «Оживите кружочки». Нарисуйте в своих альбомах кружочек. *(Дети рисуют.)*

А теперь давайте оживим кружочки: нарисуем лицо испуганного человечка. *(Одновременный показ психолога.)* Широко открытые глаза. Брови — дугами. Рот похож на букву «О». Дорисуйте сами нос, уши, волосы. *(Дети выполняют задание.)* Молодцы, правильно нарисовали.

Встаньте в круг. Скажите, какое настроение мы изучали сегодня? *(Ответы детей.)*

Упражнение «У страха глаза велики». А теперь давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, огромный страх. *(Дети широко разводят руки в стороны.)* У всех, кто боится, от страха большие глаза. *(Изображают большие, круглые глаза при помощи рук.)* Но теперь страх уменьшается. *(Дети сдвигают руки.)* А затем и вовсе исчезает. *(Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.)* Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу!

Домашнее задание для родителей

1. Прочитайте ребенку английскую сказку в обработке С. Михалкова «Три поросенка». Особое внимание обратите на эпизод, в котором описывается, как поросята убегают от волка и дрожат от страха.

«И вдруг поросята увидели настоящего живого волка. Он стоял за большим деревом, и у него был такой страшный вид, такие злые глаза и такая зубастая пасть, что у Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа по спинкам пробежал холодок и тонкие хвостики мелко-мелко задрожали. Бедные поросята не могли даже пошевелиться от страха.

Волк приготовился к прыжку, щелкнул зубами, моргнул правым глазом, но поросята вдруг опомнились и, визжа на весь лес, бросились наутек. Никогда еще им не приходилось так быстро бегать! Сверкая пятками и поднимая тучи пыли, они неслись каждый к своему дому...»

2. Спросите у ребенка, что чувствовали поросята, когда за ними гнался волк.

3. Задайте ребенку вопрос, боится ли он сам чего-нибудь или кого-нибудь.

4. Попросите ребенка изобразить страх на лице. *(Глаза широко открыты. Брови чуть подняты кверху. Рот раскрыт, растянут в стороны.)*

5. Предложите ребенку перерисовать испуганного поросенка и раскрасить его (рис. 6).

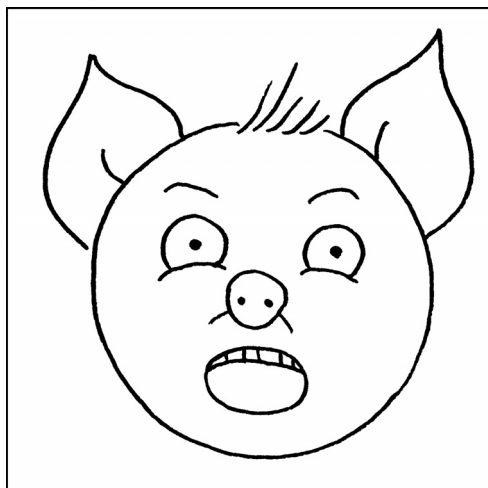


Рис. 6

Занятие «Гнев»

Цели: познакомить детей с эмоцией гнева; учить передавать это эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, социально-приемлемыми способами; знакомить со способами снятия негативных настроений.

Оборудование: пиктограмма «гнев» (см. рис. 3,в); картинка с изображением рассерженного мальчика (рис. 8 вкладки); зеркало; маски трех медведей; альбомы и цветные карандаши (по количеству детей).

Ход занятия

Педагог. Сегодня мы с вами продолжим изучать настроения. Послушайте отрывок из сказки Л. Толстого «Три медведя».

Содержание

От автора.....	3
Общие правила проведения занятий.....	4
Краткая характеристика разделов.....	5
Тематический план занятий	7
Раздел 1. «Я и Я».....	7
Раздел 2. «Я и другие».....	10
Раздел 3. «Я и мои эмоции».....	12
Раздел 4. «Я и животные».....	15
Раздел 5. «Я и моя семья».....	17
Ожидаемые результаты.....	20
Конспекты занятий (средняя группа)	23
Занятие «Тайна моего имени».....	23
Занятие «Автопортрет».....	26
Занятие «Мой внутренний мир».....	29
Занятие «Мой любимый сказочный герой».....	32
Занятие «Мы так похожи».....	35
Занятие «Мы такие разные».....	38
Занятие «Язык жестов и движений».....	40
Занятие «Давайте жить дружно».....	45
Занятие «Мальчики и девочки».....	48
Занятие «Радость».....	52
Занятие «Удивление».....	56
Занятие «Страх».....	59
Занятие «Гнев».....	62
Занятие «Горе».....	66
Занятие «Интерес».....	69
Занятие «Наши эмоции».....	72
Занятие «Мой ласковый и нежный зверь».....	78
Занятие «Общение с животным. Медведь».....	81
Занятие «С кем я живу».....	85
Занятие «Правила домашнего этикета».....	89
Итоговые годовые занятия	94
Занятие «Путешествие в сказку».....	94
Занятие «Я знаю, я умею, я могу!».....	98
Конспекты занятий (старшая группа)	102
Занятие «Тайна моего имени».....	102
Занятие «Автопортрет».....	105
Занятие «Мой внутренний мир».....	108
Занятие «Мой любимый сказочный герой».....	110
Занятие «Мы так похожи».....	114
Занятие «Мы такие разные».....	117

Занятие «Язык жестов и движений»	120
Занятие «Давайте жить дружно»	125
Занятие «Мальчики и девочки»	128
Занятие «Радость»	131
Занятие «Удивление»	135
Занятие «Страх»	138
Занятие «Гнев»	141
Занятие «Горе»	144
Занятие «Интерес»	147
Занятие «Наши эмоции»	149
Занятие «Мой ласковый и нежный зверь»	158
Занятие «Общение с животным. Волк»	162
Занятие «С кем я живу»	167
Занятие «Правила домашнего этикета»	170
Итоговые годовые занятия	175
Занятие «Путешествие в сказку»	175
Занятие «Я знаю, я умею, я могу!»	184
Конспекты занятий (подготовительная группа)	188
Занятие «Тайна моего имени»	188
Занятие «Автопортрет»	191
Занятие «Мой внутренний мир»	194
Занятие «Мой любимый сказочный герой»	196
Занятие «Мы так похожи»	199
Занятие «Мы такие разные»	202
Занятие «Язык жестов и движений»	207
Занятие «Давайте жить дружно»	211
Занятие «Мальчики и девочки»	215
Занятие «Радость»	218
Занятие «Удивление»	222
Занятие «Страх»	225
Занятие «Гнев»	229
Занятие «Горе»	233
Занятие «Интерес»	235
Занятие «Наши эмоции»	238
Занятие «Мой ласковый и нежный зверь»	242
Занятие «Общение с животным. Змей»	245
Занятие «С кем я живу»	250
Занятие «Правила домашнего этикета»	256
Итоговые годовые занятия	260
Занятие «Путешествие на остров нарисованных человечков»	260
Занятие «Я знаю, я умею, я могу!»	264
Литература	269

Методическое издание

Давай познакомимся!

Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4–6 лет

Автор-составитель И. В. Пазухина

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. С. Кожина
Дизайнер А. В. Амбросович
Художник Н. А. Ващенко
Корректор Р. А. Сафарова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: ООО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (495) 976-65-33

Служба «Книга – почтой»:
ООО «Арос»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.
Тел.: (812) 973-35-09
E-mail: ale3225@ya.ru

Подписано в печать 18.08.2010. Формат 70×100 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 17,0. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Тираж экз. Заказ № .